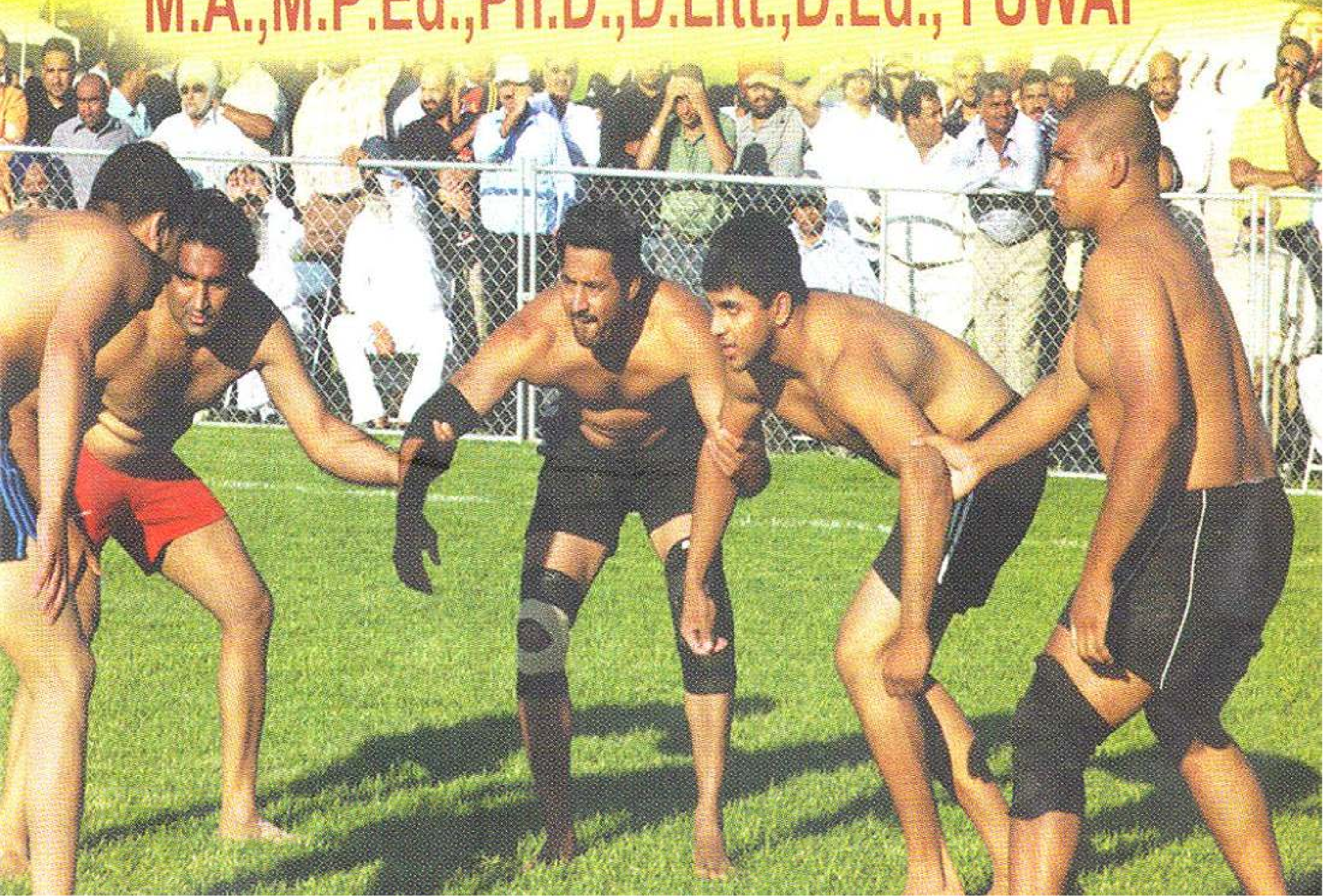
சடுகுடு ஆட்டம்

பல்கலைப் பேரறிஞர்

டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா

M.A.,M.P.Ed.,Ph.D.,D.Litt.;D.Ed., FUWAI



சடுகுடு ஆட்டம்

பல்கலைப் பேரறிஞர்
தேசிய விருதுபெற்ற நூலாசிரியர்
டாக்டர் எஸ்.நவராஜ் செல்லையா
M.A., M.P.Ed., Ph.D., D.Litt., D.Ed.,FUWAI.



ராஜ்மோகன் பதிப்பகம்
எண்.8, போலீஸ் குவார்ட்டர்ஸ் ரோடு,
தி.நகர், சென்னை - 600 017
தொலைபேசி: 044 - 24332696/9444280158

நூல் விவர அட்டவணை

நூலின் பெயர்	:	சடுகுடு ஆட்டம்
மொழி	:	தமிழ்
பொருள்	:	விளையாட்டு நுணுக்கங்கள்
ஆசிரியர்	:	டாக்டர் எஸ்.நவராஜ் செல்லையா
பதிப்பு	:	முதல் பதிப்பு - 1972 இரண்டாம் பதிப்பு - ஜூலை 2009
பக்கங்கள்	:	160
நூல் அளவு	:	கிரவுன்
படிகள்	:	1200
எழுத்து	:	11 புள்ளிகள்
தாள்	:	**NS**
ஒளி அச்சு	:	குகன் கம்ப்யூட்டர்ஸ், சென்னை-8. (94442 92899)

விலை ரூ.60.00

தயாரிப்பு	:	ஆர்.ஆடம் சாக்ரட்டீஸ்
வெளியீடு	:	**ராஜ்மோகன் பதிப்பகம்,** 8, போலீஸ் குவார்ட்டர்ஸ் ரோடு, தி.நகர், சென்னை - 600 017.
அச்சிட்டோர்	:	கலர் லிங்ஸ், சென்னை-600 005.

முன்னுரை

எளிமை நிறைந்த இந்தியர்களின் வாழ்க்கை முறையை பிரதிபலிக்கும் ஆட்டம்; அதே நேரத்தில் வலிமை நிறைந்த வீர வாழ்வின் விளைநிலமாக விளங்கும் வீறுபெற்ற ஆட்டம் என்ற பெருமையையும் அருமையையும் பெற்று விளங்குகிறது சடுகுடு ஆட்டம்.

ஆடம்பர செலவுகளால் ஆட்டிப் படைக்கப்படாத, ஆனால், ஆட வந்திருப்பவர்களுக்கோ ஆனந்தத்தின் எல்லையையும் அளப்பரிய உடல் சுகத்தையும் அளிக்கின்ற அற்புத ஆற்றல் படைத்த ஆட்டமாகவும் சடுகுடு விளங்குகிறது.

சடுகுடு ஆட்டம் என்று தமிழகத்தில் அழைக்கப்பட்டு, பட்டிதொட்டிகளில் வாழ்ந்த மக்களின் மனங்கவர்ந்து விளங்கிய ஆட்டம், இன்று அகில இந்திய அளவில், 'கபாடி' என்று பெயர் பெற்றிருக்கிறது.

என்றாலும் இந்த நூலுக்கு 'சடுகுடு ஆட்டம்' என்றே தலைப்பினைத் தந்திருக்கிறேன்.

ஆட்டத்தில் கலந்து கொள்பவர்கள் அத்தனை பேரும் திகில் நிறைந்த உணர்ச்சிப் பெருக்கின் உச்சகட்டத்தில் திளைப்பது போலவே, வேடிக்கை பார்க்கும் ரசிகர்களும்கூட வீரம் விளையாடும் சூழ்நிலையின் அரவணைப்பிலே மெய்மறந்து பேரின்பம் காணும் பெருமைமிகு நிலையில் வீற்றிருக்க வைத்திருப்பது சடுகுடு ஆட்டத்தின் இனிய இயல்பாகும்.

எளிய ஆட்டம் போல் சடுகுடு தோற்றமளித்தாலும், எத்தனை எத்தனை நுண்திறன்களை இந்த ஆட்டம், விஞ்ஞான பூர்வமான வளர்ச்சியுடன் நிறைத்துக் கொண்டிருக்கிறது என்பதை இந்நூலைப் படிக்கும் பொழுது நீங்கள் உணர்வீர்கள்.

'முரட்டுத்தனமான ஆட்டம், முட்டாள் தனமான ஆட்டம், வெறித்தனமான விளையாட்டுக்காரர்கள் என்ற வார்த்தைகளால் சாடுகின்றவர்களும் வாய் பிளந்து ஆட்டத்தின் மென்மையை, தன்மையை, பார்த்து அதிசயிக்கின்ற அளவில் மெருகேறி இருக்கின்றது. தரம் கூடி விளங்குகிறது.

எந்தக் காலத்தில் தோன்றியது என்ற வரலாற்றுக் குறிப்புக்கு எட்டாத பெருமையை உடைய சடுகுடு ஆட்டத்தின் வரலாற்றுக் குறிப்புடன் நூலைத் தொடங்கியிருக்கிறேன்.

பத்திரமான முறையிலும், பாதுகாப்பு பெறுகின்ற வகையிலும் ஆட்டம் விளங்க வேண்டும் என்பதை வலியுறுத்தும் வகையில், பாடி வருபவர் பின்பற்றக்கூடிய தந்திர முறைகளை மிகவும் சாதுர்யமாக விளக்கியிருக்கிறேன்.

பாடி வருபவரைப் பிடிப்பவர்கள் எப்படியெல்லாம் பிடித்திட வேண்டும், அபாயமில்லாமல் ஆடிட வேண்டும் என்பதற்காக, விளக்கும் படங்களுடன் கோடிட்டுக் காட்டி யிருக்கிறேன்.

அத்துடன், உடலைப் பலப்படுத்தவும், பதப்படுத்தவும் போன்ற பயிற்சி முறைகளையும் ஒரு பகுதியாக இணைத்துத் தந்துள்ளேன்.

சடுகுடு ஆட்டம் பற்றி முதன்முதலாக வருகின்ற தமிழ் நூலாக உங்கள் கையில் படைத்திருக்கிறேன். விடுபட்டுப்போன கருத்துக்களை அல்லது இன்னும் விவரமாக எழுதியிருக்கலாம் என்று நீங்கள் உணர்கின்ற பகுதிகளை சுட்டிக் காட்டினால், அடுத்த பதிப்பில் சேர்த்து வெளியிட உதவியாக இருக்கும்.

சடுகுடு ஆட்டத்திற்கான கலைச் சொற்களையும் ஆங்காங்கே தந்துள்ளேன். இன்னும் பொருத்தமான சொற்கள் என்று உங்களுக்குத் தோன்றுகின்ற சொற்களையும் எழுதி அனுப்புங்கள்.

இந்நூலை அழகாக அச்சிட்டுத் தந்த கிரேஸ் பிரிண்டர்சுக்கு என் நன்றி.

நூல் தயாரிப்பின் ஆக்க வேலைகள் அனைத்தையும் அழகாக செய்து முடிக்கின்ற திரு.ஆர்.சாக்ரட்டீசையும் இந்த நேரத்தில் பாராட்டி மகிழ்கிறேன்.

விளையாட்டுத் துறையில் தமிழ் இலக்கிய நூல்கள் அதிகமாக வர வேண்டும் என்ற ஆசையில் எழுதி பதிப்பித்துக் கொண்டு வரும் அரிய முயற்சிகளுக்கும், உயர்ந்த நோக்கத்திற்கும் உறுதுணையாகவும் ஒத்துழைப்பையும் தந்து ஆதரவளித்து வரும் அன்பர்களுக்கும், நண்பர்களுக்கும், என் அன்பு கலந்த வணக்கத்தையும் நன்றியையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

அன்பன்,
எஸ்.நவராஜ் செல்லையா

1988-ஆம் ஆண்டு வெளியிடப்பட்ட முதல் பதிப்பில் ஆசிரியரின் முன்னுரை அப்படியே அச்சிடப்பட்டுள்ளது.

பொருளடக்கம்



1. வரலாறும் வளர்ச்சியும்

இந்திய நாட்டின் விளையாட்டுக்களில் இடம் பெற்றிருக்கும் கூடி விளையாடும் குழு ஆட்டங்களில், சடுகுடு (கபாடியானது) ஆட்டமானது முதன்மையான இடத்தைப் பெற்றிருக்கிறது. ஏனெனில், வரலாற்றுக்கு அப்பாற்பட்ட நிலையில் இருப்பதுடன், மிகப் பழமையான வரலாற்றைத் தழுவிய கற்பனை யூகப் பின்னணியுடன் திகழ்வதும், பல காரணங்களில் ஒன்றாகும்.

இந்திய நாட்டின் பல பகுதிகள், சடுகுடு (கபாடி) ஆட்டம் எங்கள் பகுதியில்தான் முதலில் தோன்றியது என்று பெருமை பேசி உரிமை கொண்டாடுகின்றனர் என்றாலும், வரைமுறையான விளக்கங்களோ சான்றுகளோ தர இயலாத தன்மையில் ஒதுங்கி நின்று



விடுகின்றபோது, ஆட்டத்தின் உரிய வரலாறு என்ன என்பதற்கான அடிப்படை ஆதாரங்கள் இல்லாமல் போவதால், சடுகுடு ஆட்டம் இப்படித்தான் தொடங்கப் பட்டிருக்க வேண்டும் என்று ஊகிக்கின்ற அளவில்தான் நம்மை வழிநடத்திச் சென்று கொண்டிருக்கின்றன.

ஏதோ ஒரு இடத்தில் இந்த ஆட்டம் தோன்றியிருக்க வேண்டும். பின்னர், நாளாக நாளாக அது எல்லா பகுதிகளுக்கும் பரவி, எல்லாவிதமான கலாச்சாரம் பண்பாடுகள் நிறைந்தவர்களுக்கிடையே விரும்பி ஆடப்படுகின்ற ஆட்டமாக வளர்ந்து, சிறப்புற ஆடப்பட்டிருக்க வேண்டும் என்பதற்கான பேச்சுக்களும் இருக்கத்தான் இருக்கின்றன.

கிராமப்புறங்களில் வாழும் மக்கள், முழுக்க முழுக்க இந்த ஆட்டத்தில் ஈடுபாடு காட்டி ஆடி மகிழ்ந்தது போலவே, நாகரிகம் பரவிய நகரத்தில் வாழ்ந்த மக்களும் கூட விளையாடி மகிழ்ந்தனர் என்று அறியும்பொழுது, சடுகுடு (கபாடி) ஆட்டம் எல்லா நிலை மக்களையும் ஈர்க்கும் சக்தி வாய்ந்த ஓர் இனிய ஆட்டமாகவே பிறப்பெடுத்து பெருகி வளர்ந்து வந்திருக்கிறது என்பதையும் உணர்ந்து கொள்கிறோம்.

எந்தவிதமான விதியமைப்போ, ஆட்ட முறைகளோ இல்லாமல், ‘எடுப்பார் கைப்பிள்ளை போல’, விளையாட விரும்பியவர்களின் சந்தர்ப்ப சாகச சதிகளுக்கு ஏற்றாற்போல வளைந்து, நெளிந்து, நெகிழ்ந்து கொடுத்தல்லவோ காலங்காலமாக இது வளர்ந்து வந்திருக்கிறது.

விரும்பியவர்களுக்கேற்ப விதிகளும், விளையாடும் முறைகளும் வளைந்தது போலவே, விளையாட்டின்



பெயரும் இடத்திற்கேற்ப, மொழிக்கேற்ப, சூழ்நிலைக்கேற்ப ஆட்டம் மாறிமாறியே வந்திருக்கிறது.

குடுகுடு என்றும், சடுகுடு என்றும், ஹமாமா அல்லது கம்பாரி (Hamama or Humbari) என்றும் அழைக்கப்பட்ட இந்த ஆட்டத்திற்கு, இந்தியாவின் முக்கிய பிரதேசங்களில் பலதரப்பட்ட பெயர்கள் சூட்டப்பட்டிருக்கின்றன.

பெயரும் பிரதேசங்களும்

டூ டூ (Do Do) அல்லது குடூ - டூ - டூ என்று வங்காளத்தில் வழங்கப்பட்டது.

குடுடு (Kutuu) என்று மகாராஷ்டிர மாநிலம், குஜராத் மற்றும் மத்திய பிரதேசத்தில் அழைக்கப்பட்டிருக்கிறது.

சடுகுடு என்று தமிழகத்திலும், மைசூர் பகுதியிலும் பெயர் பெற்றிருக்கிறது.

பலீஞ்சபனம் என்பதாக ஆந்திரப் பிரதேசத்தினர் இதை அழைத்து ஆடினர்.

பாடி பாடி (Bhadi - Bhadi) என்பதாக கத்திவாட், கட்சு மக்கள் இதை குறிப்பிட்டு ஆடியிருக்கின்றனர்.

வண்டிகளி (Wandikali) என்பதாக கேரள நாட்டில் அழைக்கப்பட்டிருக்கிறது.

ஜபார் ககானா (Zabar Gagana) என்பதாகவும், சாஞ்சி பக்கி (Sanchi - Pakki) என்பதாகவும் பல திருநாமங்களில் பஞ்சாப் மாநிலத்திலும், அதைச் சுற்றியுள்ள பகுதிகளிலும் ஆடப்பட்டு வந்திருக்கிறது.

ஆற்றின் பெயர்கள் பலவாறாக இருந்தாலும், நீரின் தன்மை ஒன்றே என்பது போல, ஆட்டத்தின் பெயர்கள் பலவாக விளங்கினாலும், ஆட்டத்தின் அடிப்படைத் தன்மை ஒன்றாக இருந்ததால்தான், வரலாற்றுக்கு முற்பட்ட தோற்றம் பெற்றிருந்தாலும், ஒரு சிறிதும் மங்காது மறையாது, மக்களுடன் மக்களாக வழக்குடன் வழக்காக தொடர்ந்து வந்து கொண்டேயிருந்தது; வருகிறது.

இயற்கையின் எழில்மிகு தோற்றம் போல, மக்கள் மனதிலும் செயலிலும் பரிணமித்து, பிரபலமாக பயன்பட்டுக் கொண்டே வந்தது; வருகிறது.

தோற்றமும் யூகமும்

பெயர் பெற்ற ஆட்டமான சடுகுடு (கபாடி) எப்படி தோன்றியது என்பதற்கான ஆராய்ச்சியில் ஈடுபட்டால், இது ஒரு மிகப் பழங்கால ஆட்டம், வரலாற்றுக்கு முற்பட்ட ஆட்டம் என்றே கூறலாம். நதி மூலம், ரிஷி மூலம் காண முடியாதது போல, சடுகுடு ஆட்டத்தின் தோற்றத்தையும் காண முடியாது என்று பலர் கூறுவதையும், வரலாற்றுச் சான்றுகள் அல்லது குறிப்புகள் எதுவும் கிடைக்காத காரணத்தால், 'திக்குத் தெரியாத காட்டில் தேடித் தேடி இளைத்தேன்' என்பது போலத்தான் முயற்சியும் அமைந்துவிட்டிருக்கிறது.

வரலாறு எழுதும் பழக்கமில்லாத இந்தியர்களின் இயல்பினால், எத்தனையோ பல சுவையான, முக்கியமான கலைகள் மறைந்து அழிந்தது போலவே, விளையாட்டுக் கலையும் வீறுபெற்று விளங்க முடியாமற் போய்விட்டது. 'இப்படித்தான் உருவானது' என்று உரைத்திட முடியாமல், 'இப்படித்தான்

தோன்றியிருக்கும்' என்று ஊகத்திற்கு முதலிடம் கொடுத்து நம் சிந்தனையாளர்கள் பலர் செயல்பட்ட பொழுது, ஒரு சில கருத்துக்கள் உதித்தன. அவற்றை ஆங்காங்கே அவர்கள் குறித்துச் சென்றிருக்கிறார்கள்.

விளையாட்டுக்களின் தோற்றத்தைப் பற்றியும், விளையாட்டுக்களைப் பற்றிய விளக்கங்கள் தருகின்ற பொழுதும், உலகெங்கிலும் ஒரே ஒரு கருத்து மட்டும் தெளிவாக விளக்கப்படுகின்றது. "விளையாட்டுக்கள் எல்லாம் குழந்தைகளை எதிர்கால வாழ்க்கைக்குத் தயார் செய்கின்ற வண்ணத்திலேதான் அமைந்திருக்கின்றன" என்பதுதான் அந்தப் பொதுக் கருத்தாகும்.

ஆயத்தப்படுத்திய ஆட்டம்!

இந்தியாவில் பண்டைய சூழ்நிலையில், போர்கள் அடிக்கடி நடைபெற்று வந்த நாட்களில், மக்கள் ஒவ்வொருவரும் தாங்கள் ஈடுபடும் போர்களில் புகுந்து போரிடத் தயாராக இருக்க வேண்டிய கட்டாயம் இருந்து வந்ததால், எல்லோரும் தங்களைத் தாங்களே தகுந்த முறையில் தயார் செய்துகொள்ள வேண்டிய நிர்ப்பந்த நிலையில் வாழ்ந்தனர். அதற்காக, சிறுவர்களை இளம் வயதிலேயே பழக்கிவிடவும் வேண்டியிருந்தது. இத்தகைய போராட்ட வாழ்க்கைக்குத் தளம் அமைப்பது போல, சடுகுடு ஆட்டம் அந்நாளில் உதவியிருக்கிறது என்பாரும் உண்டு.

எதிரிகள் இடையே புகுந்து, அவர்களது அணியை அதிரடித்துவிட்டு வெற்றியுடன் திரும்பி வருவதுதானே போரிடும் முறை. இந்த வீரச் செய்கைக்கு விளை நிலமாகத்தான் சடுகுடு ஆட்டம் அமைந்திருக்கிறது.

சடுகுடு ஆட்டத்தில் பாடிச் செல்லும் ஒருவர் எதிராட்டக்காரர் ஆயத்தமாக இருக்கும் பகுதிக்குள்ளே புகுந்து எதிரிகளைத் தாக்கவும், தொடவும், அதிலிருந்து தப்பித்து வரவும் வேண்டும். எதிரிகள் பலர் என்கிற பொழுது, பிடிபடாமல் தப்பித்துப் பாதுகாப்பாகத் திரும்பி வருவதற்குப் பலமும், சக்தியும் வேண்டு மல்லவா?

இதற்காக, அந்த ஆட்டக்காரர் உடலில் பலத்தையும், உள்ளத்தில் அஞ்சாமையையும், சக்தியை அதிகம் செலவழிக்காமல் சாகசமாக வெற்றி பெறுகின்ற விந்தைமிகு திறன்களையும் பெற்றிருந்தால்தான், ஆட்டத்தில் அவர் புகழ்பெற முடியும். அப்படி ஓர் ஆற்றல்மிகு, ஆண்மை நிறை வாழ்க்கையை குழந்தைகளுக்குக் கற்பிப்பதற்காகச் சடுகுடு என்னும் கபாடி ஆட்டம் இந்தியாவில் தோன்றியிருக்க வேண்டும் என்று ஒரு சிலர் ஊகிக்கின்றனர்.

ஓய்வும் உல்லாசமும் தரும் ஆட்டம்!

போர்க் களங்களில் போராட்டப் பயிற்சி கொடுப்பதற்காக மட்டுமல்லாது, ஓய்வு நேரங்களில் உல்லாசமாக பொழுதைப் போக்கவும், வாழ்க்கைப் பிரச்சினைகளை விலக்கி உதறிவிட்டு மன அமைதியும், பெரும் திருப்தியும் காண்பதற்காகவும், சடுகுடு ஆட்டம் உதவியது என்று கூறுவாரும் உண்டு.

கிராமப்புறங்களில் அடிக்கடி தேர் திருவிழாக்கள், பண்டிகைகள் நடைபெறுவது இயற்கையல்லவா! அந்த மகிழ்ச்சி பொங்கும் நன்னாளில், இளைஞர்கள் ஒன்று சேர்ந்துகொண்டு உரையாடுவதும், கலந்து விளையாடு வதும் இயற்கையல்லவா! அப்பொழுது நட்புறவு

கொண்ட இளைஞர்களுக்குள்ளே மகிழ்ச்சியை மிகைப் படுத்திக் காட்டவும், அன்பு போராட்டம் என்பதாக தங்கள் ஆண்மையை பிறருக்கு வெளிப்படுத்திக் காட்டவும், சடுகுடு ஆட்டத்தை ஆடியிருக்கின்றனர். இந்த வழக்கம் பரம்பரை பரம்பரையாகத் தொன்றுதொட்டு காலங்காலமாக தொடர்ந்து வந்து கொண்டேயிருக்கிறது.

கிராமச் சூழ்நிலையில் இப்படி ஓர் ஆட்டம் இளைஞர்களையும் பெரியோர்களையும் ஒன்றாக இணைக்கின்ற அற்புத நேரமாகவும், ஆனந்த பாலமாகவும் அமைந்துவிட்டிருக்கிறது. ஆகவே, விழாக்கால விளையாட்டாக சடுகுடு ஆட்டத்தை பகல் இரவு பாராது ஆடியிருக்கின்றனர் என்பதாகச் சுட்டி காட்டுபவர்களும் உண்டு.

மல்யுத்தத்தின் மடியிலே மலர்ந்தது!

இந்திய நாட்டில் மல்யுத்தம் சிறப்பான இடத்தை அந்நாளில் இருந்தே வகித்து வந்திருக்கிறது. உலக வெற்றி வீரராக இரண்டு முறை வந்த காமா பயில்வான் என்பவர், இந்தியாவின் பெருமையை உலக அரங்கில் கொடிகட்டிப் பறக்கும் வண்ணம் செயற்கரிய சேவை செய்தவராவார். ஆதி காலந்தொட்டே மகாபாரதம், இராமாயணம் போன்ற இதிகாசங்களில் பவனி வரும் கதாநாயகர்கள் எல்லாம், மல்யுத்தத்திலே மாபெரும் வல்லமை பெற்றவர்களாகவே விளங்கி வந்திருக் கின்றார்கள்.

மகாபாரதத்திலே வரும் பீமன், துரியோதனன், பலராமன், கம்சன் போன்றவர்கள் எல்லோரும் மல்யுத்தத்தில் வல்லுநர்கள், இராமாணத்தில் வரும் வாலி,

சுக்ரீவன் துவந்த யுத்தம் பெயர் போன மல்யுத்தமாகும். ஆகவே, மல்யுத்தம் என்பது பாரதத்தின் வீர பாரம் பரியத்தைப் பறைசாற்றுவதாகவும் அமைந்திருக்கிறது.

இக்கருத்தினை அடிப்படை ஆதாரமாகக் கொண்டு, சடுகுடு ஆட்டம் மல்யுத்தத்தின் வழிமரபுச் செயலாக, முன்னோடி விளையாட்டாக மாறி மருவி வந்திருக்க வேண்டும் என்றும், சிலர் அபிப்பிராயப்படுகின்றார்கள். ஏனெனில், மல்யுத்தத்திலே தனி மனிதன் திறமைக்கும், தேக பலத்திற்கும்தான் முதலிடமும் முக்கியத்துவமும் உண்டு. எதிரியை முதுகு மண்பட அழுத்திக் காட்டும் ஆண்மையே மேன்மைமிகு செயலாக ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டிருப்பதால், தனி மனித ஆற்றலுக்கு மல்யுத்தம் சாலச் சிறந்த எடுத்துக்காட்டாகும்.

அதுபோலவே, சடுகுடு ஆட்டத்திலும் தனி மனிதன் ஆட்சியும், ஆண்மைப் போராட்டமும் முக்கிய இடம் பெற்றிருப்பதையும் நடைமுறையில் நாம் கண்கூடாகக் காண்கிறோம். மல்யுத்தத்தில் தேவைப்படுகின்ற தேகபலம் (Strength), விரைவான சுறுசுறுப்பு (Agility), எச்சரிக்கை நிறைந்த விழிப்புணர்ச்சி (Alertness), சடுகுடு ஆட்டத்திலும் நிறைய தேவைப்படுகின்றது என்பதையும் நம்மால் உணர்ந்துகொள்ள முடிகிறது.

அத்துடன்கூட மணற்பகுதியான திடலில்தான் மல்யுத்தம் நடைபெற்றது போலவே, சடுகுடு ஆட்டமும் நடைபெற்று வந்ததால், மல்யுத்தத்திற்கான முன்னோடி விளையாட்டாக, ஆயத்தப் பயிற்சியாக, சிறுவர்கள் இந்த சடுகுடு ஆட்டத்தை விளையாடியிருக்க வேண்டும் என்று விளக்கம் தருபவர்களும் உண்டு.

சிறுவர்களுக்கு வாழ்க்கையை விளக்கும் வகையில் அமைந்தது என்றும், விழாக்கால வேடிக்கை நாட்களில் வாலிபர்கள் தங்கள் வீரத்தை வெளிப்படுத்திக் காட்டும் வீறு பெற்ற செயல்முறையாக விளங்கியது என்றும், துவந்த யுத்தம் செய்கின்ற மல்யுத்தத்தின் முன்னோடிப் பயிற்சியாக இருந்திருக்கலாம் என்றும், சிறுவர்களை முன் வைத்தே சடுகுடு ஆட்டத்தின் தொடக்கத்திற்கும், தோற்றத்திற்கும் உருவகமாக பலர் அமைத்திருக்கின்றனர். அத்துடன், இது கிராமப்புறத்தில்தான் அதிகமாக இடம் பெற்றிருந்தது என்பதால், இப்படியும் அமைய நேர்ந்திருக்கலாம் என்பதாக என் கருத்தை இங்கு கூறியிருக்கிறேன்.

வயல் வெளியில் செயல் முடிவில்!

(சடுகுடு ஆட்டம் பழமை மிகுந்த ஆட்டம், கிராமப்புறங்களில்தான் தோன்றியிருக்கலாம் என்கிற பொதுக்கருத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு என் கருத்தை இங்கே கூறியிருக்கிறேன்.)

''பழங்காலத்தில் கிராமச் சிறுவர்கள் ஆடுமாடுகளை ஓட்டிக்கொண்டு வயற்வெளிப் பக்கம் சென்றிருக்கும் பொழுது, இந்த நிகழ்ச்சி நடந்திருக்க வாய்ப்புண்டு. மாடு மேய்க்கும் சிறுவர்களில் ஒருவன் ஏதாவது தின்பண்டம் தன்னிடம் வைத்திருக்கலாம். அதை ஒருவன் கேட்க, அவன் திமிறிக்கொண்டு ஓட, இவன் குடுடா, குடுடா என்று கேட்டுக்கொண்டே ஓடியிருக்கலாம்.

பண்டம் கேட்டவனும் விடாப்பிடியாகக் கத்திக் கொண்டே ஓடியது மற்றவர்களுக்கு வேடிக்கையாகவும் இருந்திருக்கலாம். இவ்வாறு கத்திக்கொண்டே ஓடி விரட்டியவன் நெடுந்தூரம் ஓடாமல், ஒரு குறுகிய



எல்லைக்குள்ளே அவனைத் தொட்டுவிடுவதாக சொல்லியிருக்கலாம். அதேபோல் குறுகிய எல்லைக் குள்ளே அவன் ஓடவும், இவன் கத்திக்கொண்டே விரட்டுவதாகவும் அமைந்திருக்கலாம். குறிப்பிட்ட எல்லை அமைந்த பிறகு, அவர்களின் கற்பனையும் வளர்ந்திருக்கலாம்.

இவ்வாறு வயற்வெளிகளிலும், காட்டு வெளிகளிலும் ஆடிய வேடிக்கை விளையாட்டு, இரவு நேரங்களில் பலபேர் சேர்ந்து பாரி ஆட்டம் போல ஆட முயற்சித்திருக்கலாம். இப்படியாக பல நிலைகளில் உருவெடுத்து, இறுதியில் சடுகுடு ஆட்டம் என்பதாக உருமாறியிருக்கலாம்.

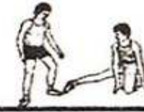
சடுகுடு ஆட்டம் எவ்வாறு உருவானது என்பதற்காக வரைமுறையான வரலாறு கிடையாது. எல்லாம் ஒரு சிறு வரலாற்றுப் பின்னணியை வைத்துக்கொண்டு, அதன்மேல் ஆராய்ச்சிக் கோபுரம் அமைக்கின்ற பாங்கிலேதான் அமைந்திருக்கிறது.

இலக்கியத்தில் ஒரு குறிப்பு!

சடுகுடு என்ற சொல் வழக்கு எப்படி தமிழகத்தில் ஏற்பட்டிருக்கலாம் என்னும் ஆராய்ச்சிக்கு உறு துணையாக அமைந்திருக்கின்றது ஒல்காப் பெரும்புகழ் தொல்காப்பியம் தரும் குறிப்பொன்று.

தொல்காப்பியத்தில் வருகின்ற ஈரடிகளைக் கொண்டு இங்கு ஆராய்வோம்.

"மறங்கடை கூட்டிய துடிநிலை சிறந்து
கொற்றவை நிலையும் அகத்திணை புறனே."



கொற்றவை என்பவள் காளி. துடி என்பது மேளத்தைக் குறிப்பது. அந்தத் துடி வகையில் சிறிய மேளம் போன்றவற்றைக் குறிக்க சடுகுடுக்கை, குடுகுடுப்பை என்னும் பெயர்கள் உண்டு.

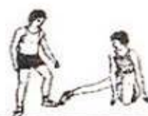
காளிக்குப் பலியிடும்பொழுது, சடுகுடுக்கை அல்லது குடுகுடுப்பை என்ற பறை ஒலி எழுப்பி வருவது பண்டைய தமிழர் மரபு என்பதாகவும் குறிப்பிடப் பட்டிருக்கின்றது.

பண்டைய வீரர்கள் ஏன் காளிக்கு பலி கொடுத் தார்கள் என்று அறிந்துகொள்ள வேண்டுமல்லவா?

பண்டைத் தமிழ் அரசர்களின் போர் முறையே பேரதிசயம் நிறைந்தவை. நீதிக்குப் புறம்போகாத நெஞ்சழுத்தம் நிறைந்தவர்கள். ஆகவே, அவர்களின் அறநெறிப் போர் முறைகளில் போரை நேரடியாகத் தொடங்குமுன், எதிரி அரசனின் ஆடுமாடுகள் அடங்கிய நிரைகளைக் கவர்ந்துவரச் சொல்வது வழக்கம்.

இவ்வாறு எதிரி அரசனின் நிரைகளைக் கவர்ந்து வருவதை வெட்சி என்பார்கள். கவர்ந்து சென்ற நிரைகளை மீட்டுக் கொண்டு வருவதை கரந்தை என்பார்கள்.

நிறைகளைக் கவர வரும்போது அல்லது நிரைகளை மீட்கப் போகும்பொழுது நிச்சயம் போர் நிகழத்தான் செய்யும். அவ்வாறு நிகழ்கின்ற போரில், தங்களுக்கே வெற்றி கிடைக்க வேண்டும் என்று காளிதேவிக்குப் பலிகொடுப்பார்கள் வீரர்கள். அந்த முறையே பலி சடுகுடு என்று மாறி, மருவி வந்திருக்கலாம் என்று அபிப்பிராயப்படுகின்றார்கள் வல்லுநர்கள்.



வெட்சி வீரர்கள் ஒருபுறம். கரந்தை வீரர்கள் மறுபுறம். எதிரெதிராக எல்லைக் கோட்டை மத்தியில் வைத்தபடி அவர்கள் நின்று ஒருவரை ஒருவர் பிடித்துத் தங்கள் எல்லைக்குள் இழுக்க, மற்றவர்கள் திமிறிக் கொண்டு தங்கள் எல்லைக்குள் வந்துவிடப் போரிடுகின்ற போர் முறையிலேதான் ஊர்ப்பகுதியில் சடுகுடு ஆட்டம் தோன்றியிருக்க வேண்டும்.

ஏனெனில், போர் நிகழ்ச்சிகள்தான் தற்கால விளையாட்டுக்களின் முன்னோடிகளாக அமைந்திருக் கின்றன என்பது கண் கூடு. சான்றுக்கு பல போட்டி நிகழ்ச்சிகளைத் தந்திருக்கிறோம் பாருங்கள். வில்வித்தை, குதிரை ஏற்றம், வேலெறிதல், குத்துச் சண்டை, இருவர் போரிடும் மல் யுத்தம், தட்டெறிதல், நெடுந்தூரம் ஓடுதல், தாண்டிக் குதித்தல், கவண் கல் எறிதல் போன்ற அத்தனை போர்ச் செயல் முறைகளும் இன்று காலப்போக்கில் மாறி, வண்மை தவிர்த்து மென்மையாக மாறி, மனிதகுல ஒற்றுமைக்கும் பங்கு பெறுவோரின் உடல் நலத்திற்கும், மன மகிழ்ச்சிக்கும் உறுதுணையாக அமைந்து விட்டிருக்கின்றன என்பதையும் நாம் அறிவோம்.

இவ்வாறே, போர்க் காலத்தில் நிகழ்ந்த 'எதிரிகளைப் பிடித்துத் தப்பித்து வந்த நிகழ்ச்சி' சிறுவர்களை எதிர்கால வீரர்களாக மாற்றி, ஆயத்தப் பயிற்சியாக மாறி வந்திருக்கலாம் என்ற எண்ணத்திற்கு, சடுகுடு ஆட்டத்தில் இருக்கும் மூச்சடக்கிப் போடும் முறையும் ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடிய கருத்தாகவே அமைந்துள்ளது.

தற்காப்புக் கலைக்காகத் தோன்றியது!

இந்திய விளையாட்டுத் துறையில் உள்ள விளையாட்டுக்கள் எல்லாம் தனி மனிதன் பலத்தை

வெளிப்படுத்த மட்டுமல்லாது, தற்காப்புக் கலையாகவும் பயன்பட்டிருக்கின்றன. இக்கட்டான நேரங்களில் எப்படி அந்த இன்னல் சூழ்நிலையிலிருந்து விடுபடுவது என்பதும் கற்றுக் கொள்ளப்பட வேண்டிய ஒன்றாகும்.

ஒருவர் தனது மூச்சினை எவ்வளவு நேரம் உள்ளடக்கித் தம் பிடித்துக் கொண்டிருக்கிறார் என்பதை நீரில் மூழ்கிக் கொண்டு பார்ப்பது ஒரு வகை நிகழ்ச்சியாக இருப்பது போல, நிலத்திலும் இந்த முறை இனிதாக ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டு இருக்கிறது. ஒருவரின் உடல் திறனுக்கு ஏற்பவே, மூச்சை உள்ளடக்கும் சக்தியும் இருக்கும் என்ற நம்பிக்கையை முற்கால மக்கள் வளர்த்துக் கொண்டிருந்தனர்.

தம் பிடித்துக் கொண்டுப் பிறரைக் கடுமையாகத் தாக்க வேண்டும் என்ற முறைக்கேற்ப, அக்காலப் போர்முறைகள் மல்யுத்தம், குதிரையேற்றம், வேலெறிதல் முதலியவை அமைந்திருந்தன.

அதிக நேரம் மூச்சடக்கி ஆற்றலை வெளிப் படுத்துகின்ற வீரர்களே, அதிக பலத்தை உடைய சிப்பாய்களே, போரின் உயிர் நாடியாக அந்நாட்களில் விளங்கியதால், மூச்சடக்கிப் பயிற்சி பெறும் விளையாட்டினை முன்னோடிப் பயிற்சியாகக் கொண்டிருந்தார்கள் போலும்.

பாட்டும் பழக்கமும்

ஆரம்ப நாட்களில், மூச்சடக்கிக் கொண்டு பாடிப் போகும் வீரர்கள், எதாவது ஒரு பாட்டைப் பாடிப் போவார்கள். பாடத் தெரியாதவர்கள் சர் சர் என்றும், மேலும் பலர் குடுகுடு என்றும் பாடிப் போவது உண்டு.

இவ்வாறு பாடிப் போகும் குடு குடு என்ற மகாராஷ்டிரச் சொல்லுக்கு கூச்சலிடுதல் அல்லது ஒழுங்கற்ற கூட்டம் என்பது பொருளாகும்.

ஆர்வமுள்ள மக்கள் தம் ஆற்றலையும் ஆண்மையையும் கூடி நின்று வேடிக்கை பார்ப்பவர்கள் போற்றும் வண்ணம் காட்டிவிட வேண்டும் என்ற வேகத்தில், புகழ் வெறியில் அளவுக்கு மீறி ஆடிடும் போதும், உடல் தொடர்புள்ள ஆட்டம் இது என்பதால், உணர்ச்சிப் பெருக்கின் விளைவாக விரும்பத்தகாத சம்பவங்கள் அடிக்கடி ஏற்பட்டு விடுகின்றன என்பதாலும், இதைக் கூச்சலிடும் ஒழுங்கற்ற கூட்டம் என்று கூறினார்கள் போலும்.

இது மக்கள் விரும்பும் மக்களுக்கான ஆட்டம் என்பதால்தான், அவர்கள் அறிவுக்கேற்ப, ஆர்வத்திற் கேற்ப, ஆட்ட முறைகள், விதிகள் அனைத்தும் அவ்வப்போது அவரவர்கள் ஆசைக்கேற்ப வளைந்து கொடுத்திருக்கின்றன என்பதை சடுகுடு ஆட்ட முறைகளைக் காணும்போது நமக்குப் புலனாகின்றன. அத்தனை ஆட்ட முறைகளையும் ஆட்ட வல்லுநர்கள் ஆராய்ந்து, அவற்றில் முக்கியமான மூன்று ஆட்ட முறைகளை நமக்கு சுட்டிக் காட்டியுள்ளனர்.

முக்கியமான மூன்று பிரிவுகள்

சடுகுடு ஆட்டத்தில் முக்கியமான மூன்று பிரிவு ஆட்ட முறைகள் இருந்தன. ஒன்று சஞ்சீவணி ஆட்டம் அல்லது சாகா வரம் பெற்ற ஆட்டம். இரண்டாவது: ஆடாது ஒழிதல் என்னும் காமினி ஆட்டம். மூன்றாவது: தொடர்ந்து ஆடுதல் என்னும் அமர் ஆட்டம். இனி இந்த மூன்று பிரிவு ஆட்ட முறைகளையும் இங்கு விளக்கமாகக் காண்போம்.



1. மீண்டும் ஆடுதல் (Sanjeevani Game)

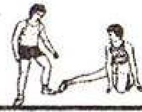
ஆடுகின்ற ஆட்ட நேரத்தில் எதிராட்டக்காரர்களால் பிடிபட்டோ அல்லது தொடப்பட்டோ ஆடும் வாய்ப்பிலிருந்து வெளியேற்றப்படுகின்ற ஓர் ஆட்டக்காரர். எதிர்க் குழுவினர் ஒருவர் முன் சொன்ன முறைப்படி வெளியேற்றப்படுகின்ற சமயத்தில், மீண்டும் தன் குழுவில் சேர்ந்து ஆடுதற்குரிய வாய்ப்பினைப் பெற்று ஆடச் செய்கின்ற முறையையே சஞ்சீவணி ஆட்டம் என்று ஆடி வந்தனர்.

இறந்தவர்களை உயிரெழுப்பி விடும் ஆற்றல் சஞ்சீவி மூலிகைக்கு உண்டு என்பது இதிகாச காலந்தொட்டு வரும் நம்பிக்கையாகும். இராமன் இலக்குமணனைக் காப்பாற்ற அனுமான் சஞ்சீவி மூலிகை நிறைந்த மலையையே பெயர்த்தெடுத்து வந்ததாக இராமாயணத்தில் வரும் நிகழ்ச்சியை நாம் இங்கு நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

ஆட்டத்தை விட்டு வெளியேற்றப்படுபவர், மீண்டும் ஆடுவதற்குரிய வாய்ப்பினைப் பெற்று உள்ளே வருவதானதும், இறந்தவர் மீண்டும் உயிர் பெற்று வருதற்கு ஒக்கும் என்பதற்காக இந்த ஆட்டம் சஞ்சீவணி ஆட்டம் என்று பெயர் பெற்றிருக்கிறது. இந்த ஆட்ட முறைதான் இப்பொழுது ஒரு சிலமாற்றங்களுடன் பின்பற்றப்பட்டு வருகிறது.

இதற்கான விதிமுறைகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளதைக் காணுங்கள்.

1) ஆட்டத்தை விட்டு வெளியேற்றப்பட்டவர்கள் (Out) மீண்டும் ஆடுகளத்திற்குள் வந்து ஆடலாம்.



அதாவது எதிராட்டக்காரர் ஒருவர் ஆட்டத்தை விட்டு வெளியேற்றப்படும்பொழுது, அவருக்கு அந்த வாய்ப்பு வருகிறது. அதுபோல, ஒவ்வொரு எதிராட்டக்காரரும் ஆட்டத்தைவிட்டு வெளியேறும்பொழுதும், வெளியே நிற்கும் தொடப்பட்டு வெளியே நிற்கிற தொட்ட குழுவைச் சேர்ந்த ஆட்டக்காரர்கள் ஒவ்வொருவராக தொடப்பட்டு வெளியேறிய வரிசையின்படியே உள்ளே வந்து ஆட வேண்டும்.

2) அவ்வாறு ஆடுகளத்திற்குள் நுழைபவர்கள் கடைக் கோட்டின் வழியாகத்தான் உள்ளே வர வேண்டும்.

3) ஆட்டத்தின் மொத்த நேரம் 2 'முறை ஆட்டங்களாகும்' (Innings). ஒவ்வொரு முறை ஆட்டத்திற்கும் 20 நிமிடங்கள் தரப்பட்டிருந்தது. போட்டியை நடத்தும் சங்கம், அவரவர்க்குரிய வசதிக்கு ஏற்றாற்போல, போட்டியில் பங்கு பெறுபவர்களின் வயதுக்கு ஏற்ப, ஆடும் நேரத்தை மாற்றிக் கொள்ளலாம். 20 நிமிடங்களை 15 நிமிடங்களாகவும் வைத்துக் கொள்ளலாம்.

2. ஆடாது ஒழிதல் (Gamini Game)

ஆட்டத்திலிருந்து தொடப்பட்டோ அல்லது பிடிபட்டோ வெளியேற்றப்படுகின்ற ஒரு ஆட்டக்காரர், அந்தக் குறிப்பிட்ட ஆட்டம் முடிவு பெறும் வரை, அந்த ஆட்டத்தில் பங்கு பெறவே முடியாமல் ஆடு களத்திற்கு வெளியே நின்று கொண்டிருக்க வேண்டும்.

அதாவது, அந்தக் குழுவில் உள்ள அனைவரும் ஆட்டத்திலிருந்து வெளியேற்றப்பட்டு, மீண்டும்

எல்லோரும் ஆடப்போகின்ற நேரத்தில்தான் உள்ளே நுழைய வேண்டும்.

இந்த ஆட்டத்தில் அசந்தர்ப்பவசமாக, ஒரு நல்ல ஆட்டக்காரர் ஆட்டத்தை விட்டு வெளியேற்றப் பட்டுவிட்டால், அந்தக் குழுவிற்கு அது பேரிழப்பாகவே போய்விடும். அதனால், இந்த ஆட்ட முறையை பலர் ஏற்றுக் கொள்ளாமல் போய்விட்டார்கள்.

ஆடாது ஒழிதலான காமினி ஆட்டத்திற்குரியனவாக அமைந்திருந்த விதிமுறைகளையும் இங்கு தெரிந்து கொள்வோம்.

1) இந்த ஆட்டத்தில் 3 முறை ஆட்டங்கள் (Innings) இருந்தன. ஒவ்வொரு முறை ஆட்டத்திற்கும் 12 நிமிடங்கள் கொடுக்கப்பட்டிருந்தது.

2) ஆடுவோரின் வயதுக்கேற்ப, போட்டி நடத்துபவர்கள் வசதிக்கேற்ப, ஆட்ட நேரத்தை 10-லிருந்து 12 நிமிடங்களாக மாற்றி அமைத்துக் கொள்ளும் உரிமையும் அவர்களுக்கு தரப்பட்டிருந்தது.

3. தொடர்ந்து ஆடுதல் (Amar Game)

சாகா வரம் பெற்றவரை 'அமரர்' என்று அழைப்பது நமது மரபாகும். அது போலவே, ஓர் ஆட்டக்காரர் தொடப்பட்டோ அல்லது பிடிபட்டோ வெளியேற்றப் பட்டாலும், அவர் ஆடுகளத்தை விட்டு வெளியே வராமல், தொடர்ந்து ஆடிக்கொண்டேயிருப்பார். ஆனால், தொடப்பட்டதற்காக அல்லது பிடி பட்டதற்காக, எதிர்க்குழுவிற்கு 1 வெற்றி எண் கிடைக்கும்.

ஆகவே, இந்த ஆட்டத்தில் பங்கு பெறுகின்ற ஆட்டக்காரர்கள் எக்காரணம் பற்றியும் வெளியே போய் நிற்கின்ற வாய்ப்பே இல்லாமல் தொடர்ந்து ஆடுகின்ற அமரர் ஆகிவிடுவதால், இதற்குத் தொடர்ந்து ஆடுதல் அல்லது அமரர் ஆட்டம் என்ற பெயர் வந்தது. குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குள் அதிக வெற்றி எண்களைப் பெற்ற குழுவே வெற்றி பெற்றதென அறிவிக்கப்படும்.

விளையாடிய விதிமுறைகள்

1. ஒருவரை நடுவர் ஆட்டத்தை விட்டு வெளியேற்றினாலும், (ஆட்டமிழந்தவர்) அவர் ஆட்டத்தைவிட்டு வெளியேறாமல் தொடர்ந்து ஆடுவார். ஆனால் அந்தக் குழுவின் எதிர்க் குழுவிற்கு 1 வெற்றி எண் என்றே கொடுக்கப்படும்.

2. எல்லா ஆட்டக்காரரைத் தொட்டாலும் லோனா என்பதாக இல்லை. அதனால் லோனாவுக்கு என்று வெற்றி எண்கள் எதுவும் தரப்படவில்லை.

3. ஓர் ஆட்டத்திற்கு 2 முறை ஆட்டங்கள் (Inning) இருந்தன. ஒவ்வொரு முறை ஆட்டத்திற்கும் 20 நிமிடங்கள் தரப்பட்டிருந்தது. போட்டி நடத்தும் சங்கம் விரும்பினால் வசதிக்கேற்ப, நிலைமைக்கேற்ப, நேரத்தை 15-லிருந்து 20 நிமிடங்களுக்குள்ளாக வைத்துக் கொள்ளலாம்.

இவ்வாறு ஆங்காங்கே நடைபெற்ற ஒவ்வொரு ஆட்ட முறைக்கும் வெவ்வேறு தரமான விதிமுறைகள் அமைந்திருந்தன. அவற்றிலுள்ள வேண்டாத விதிமுறைகளை விலக்கித் தள்ளிவிட்டு, வேண்டிய, விரும்பத் தகுந்த ஆட்ட முறையை, ஆட்ட ஒழுங்கை,

ஆட்ட அமைப்பு வழியை மட்டும் தேர்ந்து மேற் கொண்டு, ஒன்றாக இணைக்கப்பட்ட ஆட்டமே இன்று சடுகுடு என்கிற கபாடி ஆட்டமாக விளங்குகின்றது.

1. ஆட்டத்தைவிட்டு வெளியேற்றப்பட்ட ஆட்டக் காரர் மீண்டும் தொடர்ந்து ஆட்டத்தில் கலந்துகொண்டு ஆட அனுமதித்தல்;

2. குறிப்பிட்ட கால அளவிற்குள் ஆட்டத்தைவிட்டு வெளியேற்றப்பட்ட ஆட்டக்காரர்களின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப மொத்த வெற்றி எண்களைக் கணக்கிடுதல்;

3. ஆட்ட இறுதியில் அதிக வெற்றி எண்கள் பெற்ற குழுவை வென்றவர் என்று அறிவித்தல் என்ற மூன்று ஆட்ட முறைகளில் உள்ள முக்கிய பகுதிகளை இணைத்துத்தான் இன்றைய நவீன ஆட்ட முறை அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது.

வளர்ச்சியும் எழுச்சியும்

ஆடுகளத்தின் அமைப்பினை ஏற்றுக்கொண்டு, மூன்று ஆட்ட முறைகளையும் இணைத்து ஓரமைப்பின் கீழ் கொண்டு வந்து ஆட்ட நேரத்தையும் 2 பகுதிகளாக 20 நிமிடங்கள் என்று ஏற்படுத்தினாலும், விதிமுறைகளில் மாற்றங்களும், மறுமலர்ச்சியும், செழுமை நிலையும் எதுவும் அடையாமலே ஆட்டம் தொடர்ந்து கொண்டு தான் வந்தது.

அதனால் ஆட்டத்திற்கிடையில் குழப்பமும், கூச்சலும், தகராறுகளும், தடுமாற்றங்களும் ஆட்டக் காரர்களிடையே அடிக்கடி நேர்ந்த வண்ணமிருந்தன. இதே போன்ற புகைச்சல் மிகுந்த எரிச்சல் நிலையிலிருந்து ஆட்டக்காரர்களை விடுவிக்க வேண்டும்; ஆட்டத்தின்



இடையிடையே அடிக்கடி தோன்றும் வன்முறைகளைத் தடுத்து விட வேண்டும் என்ற முடிவுக்கு, ஆட்டத்தின் பால் அளவிலா அன்பு கொண்ட ஆட்ட வல்லுநர்கள் பலர் முயன்றனர்.

சதாராவைச் சேர்ந்த விளையாட்டு வல்லுநர்கள் பலர் ஒன்றுகூடி, மகாராஷ்டிராவில் பின்பற்றி வந்த ஆட்டமான குடூடு என்ற ஆட்ட முறையின் விதிகளைப் பின்பற்றி 1918 ஆம் ஆண்டு ஆட்டத்தை ஒழுங்கு படுத்தினார்கள்.

1919 ஆம் ஆண்டு தொடங்கி 1920 ஆம் ஆண்டு வரை தொடர்ந்து, பூனாவில் உள்ள இந்திய விளையாட்டின் முன்னேற்றத்தை விரும்பும் நல்லவர்கள் பலர் சதாரா பகுதியில் உள்ளவர்களுடன் கலந்துரையாடி, ஒரு தெளிவான விதிமுறைகளை, ஆட்ட அமைப்பினை உருவாக்கிட முயன்று, அந்த முயற்சியில் வெற்றியும் பெற்றனர்.

அதன் பயனாக 1921 ஆம் ஆண்டு பூனாவிலும், சதாராவிலும் குடூடு போட்டிகள் நடத்தப்பெற்றன. இந்தப் போட்டிகளினால் மகாராஷ்டிரா மாநிலம் முழுவதும் குடூடு பற்றிய விழிப்புணர்ச்சி பெருகி வளர்ந்து, ஆட்டத்திற்கு ஆதரவும் ஒத்துழைப்பும் மென்மேலும் பெருகி வந்தது.

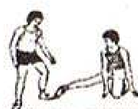
என்றாலும், சடுகுடுப் போட்டிகள் சஞ்சீவனி ஆட்ட முறையிலும் (ஆடாது ஒழியும்), காமினி ஆட்ட முறையிலும் என்று இரு முறைகளிலுமே நடத்தப்பட்டு வந்தன. இத்தகைய பரிதாப நிலையிலிருந்து, ஆட்டத்தை மீட்க வேண்டுமானால், புதிய விதிமுறைகளை நிர்ணயம் செய்து புகுத்தி புதுமை செய்தாலன்றி, வேறு

வழியேயில்லை என்ற முடிவுக்கு வந்த டெக்கான் ஜிம்கானாவைச் சேர்ந்தவர்கள், பகீரத முயற்சியில் ஈடுபட்டனர்.

அதன் பயனாக, 1923 ஆம் ஆண்டு பரோடாவைச் சேர்ந்த விஜய் ஜிம்கானாவின் வல்லுநர்கள் குழு ஒன்று கூடி, புதிய விதிமுறைகளை சிறப்புற வகுத்து வழியமைத்தது. அதனைத் தொடர்ந்து, அகில இந்திய அளவில் போட்டிகளை நடத்திடவும் முடிந்தது. துணிவாக இயற்றிய விதிகளைத் தொடர்ந்து, கருத்தரங்குகள் பல கூட்டப்பெற்று, ஆட்டம் ஆக்கம் பெறத்தக்க அளவில் ஆலோசனைகளையும் மேற்கொண்டனர்.

மூன்று முறை விதிகளைத் திருத்தி அமைத்தாலும், மக்கள் மன திருப்திக்கும் ஆட்ட வளர்ச்சிக்கும் என்று போதுமான அளவில் முழுமை பெறவில்லை என்ற எண்ணத்தின் காரணமாக, 1931 ஆம் ஆண்டு அகில மகாராஷ்டிர சரீரிக் பரீஷத் எனும் உடற்பயிற்சி இயக்கத்தின் மூலமாக, வல்லுநர்கள் குழு ஒன்று அமைக்கப்பட்டு, விதிகளில் செழுமை கூட்டுமாறு வேண்டிக் கொண்டது.

அதன் விளைவாக 1934 ஆம் ஆண்டு, மேலும் புதிய விதிகள் உருவாக்கப்பட்டன. அவை புதுப்பிக்கப் பட்டு, நூலாக வெளிவந்தன. நாளாக நாளாக, விளையாட்டில் வருகின்ற பிரச்சினைகளை அனுபவப் பூர்வமாக உணர்ந்துகொண்ட உடற்பயிற்சிக் கழகம், மேலும் பல விதிகளை மாற்றியும், மெருகூட்டியும் ஆட்டத்தின் மேன்மைக்கும், மிகுந்த வளர்ச்சிக்கும் மறுமலர்ச்சிக்கும் உதவியது.



இந்த காலகட்டத்தில்தான், ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள் ஜெர்மனி நாட்டிலே 1936 ஆம் ஆண்டு நடைபெறுவதாக அறிவிக்கப்பட்டிருந்தது. அகில உலக நாடுகளும் சடுகுடு எனும் கபாடி ஆட்டத்தின் பெருமையை விளங்கிக் கொள்ள வேண்டும் என்ற பேரவாவின் காரணமாக, அமராவதி நகரைச் சேர்ந்த 'ஹனுமான் வியாயம் பிரசாரக் மண்டல்' எனும் குழு, ஜெர்மனி நகரத்தில், மற்ற போட்டியாளர்கள், பல நாடுகளைச் சார்ந்த அதிகாரிகள் மத்தியிலே காட்சிப் போட்டி ஒன்றை நடத்திக் காட்டியது. வந்திருந்த பார்வையாளர்கள் ஆட்டத்தின் அடிப்படைத் திறன், நுணுக்கங்களை நுண்ணிதின் அறிந்து வியந்து, மனம் வியந்து பாராட்டினார்கள் என்றாலும், ஒலிம்பிக் பந்தயங்களில் ஒன்றாக இணைக்கப்படும் பாக்கியம் நம் நாட்டின் தலையாய ஆட்டத்திற்குக் கிடைக்காமல் போனது நம் துரதிர்ஷ்டமே!

என்றாலும், அதற்கான பயன் கிடைக்காமல் போகவில்லை. இந்திய ஒலிம்பிக் கழகம், சடுகுடு கபாடி ஆட்டத்தை ஒலிம்பிக் போட்டி விளையாட்டுக்களுள் ஒன்றாக, ஏற்றுக்கொண்டு இணைத்தது. அதனைத் தொடர்ந்து, 1938 ஆம் ஆண்டு கல்கத்தாவில் நடைபெற்ற இந்திய ஒலிம்பிக் விளையாட்டுகளுள் ஒன்றாக கபாடி ஆட்டத்திலும் போட்டிகள் நடைபெற்றன.

ஆட்டத்தின் வளர்ச்சி அற்புதமாக அமைந்த காரணத்தால், 1952 ஆம் ஆண்டு அகில இந்திய கபாடிக் கழகம் தோற்றுவிக்கப்பட்டது. இதன் முதல் தலைவராக திரு.எல்.கே.காட்போல் என்பவர் தேர்ந்தெடுக்கப் பட்டார்.

ஆண்களின் ஆர்வம் மேலோங்க, ஆட்டம் சீரோங்க வளர்ச்சியுற்றதின் காரணமாக, பெண்களிடையிலும் கபாடி ஆட்டம் பிரபலமாக வளரத் தொடங்கியது. அவர்கள் ஆர்வத்தை ஒரு சிறிதும் குறைத்துவிடக் கூடாது என்று நிறை மனம் கொண்ட அதிகாரிகள் பலர், 1935 ஆம் ஆண்டு கல்கத்தாவில் தேசிய போட்டிகள் (National Championship) நடைபெற்றபொழுது, பெண்களுக்காகவும் அங்கே போட்டிகளை நடத்தினர்.

ஆண் பெண் என்று பொது மக்களிடையே நடத்தி வந்த நிலையில், மேலும் முன்றேற்றம் பெருகியது. பள்ளிகளுக்கு இடையில் போட்டிகள் நடைபெற்றது போலவே, பல்கலைக் கழகங்களுக்கிடையிலும் போட்டிகள் நடத்தப்பெற்றன. 1961 ஆம் ஆண்டில் இருந்து பல்கலைக் கழகங்கள் தமது விளையாட்டுப் பட்டியலில் கபாடி ஆட்டத்தையும் இணைத்து பெருமை சேர்த்துத் தந்தது.

1957 ஆம் ஆண்டு, இரஷ்யாவில் உள்ள மாஸ்கோ நகரில் நடத்தப்பெறும் உலக இளைஞர் விளையாட்டு விழாவில் கபாடி ஆட்டத்தில் காட்சிப் போட்டி நடத்திட வாய்ப்பு பெற்றும், அங்கே போய் ஆடிக்காட்ட இயலாத நிலை எய்தியது. இந்த ஆட்டத்திற்கு மேலும் ஒரு துரதிர்ஷ்டம் என்றே நாம் கூறலாம்.

ஆனாலும், இதன் பெருமையை அறிந்த பிற நாட்டினர் கபாடி ஆட்டத்தை விளையாடி மகிழ்கின்றனர் எனும் சேதி, சிந்தை இனிக்கும் செய்தியாகத்தான் நம்மை மகிழ்விக்கிறது. பக்கத்து நாடுகளான பாகிஸ்தான், பர்மா, சிலோன், நேபாளம், மலேஷியா போன்ற நாடுகளில் கபாடி ஆட்டம் பெரிதும் மக்களால் விரும்பி ஆடப்பட்டு வருகிறது.

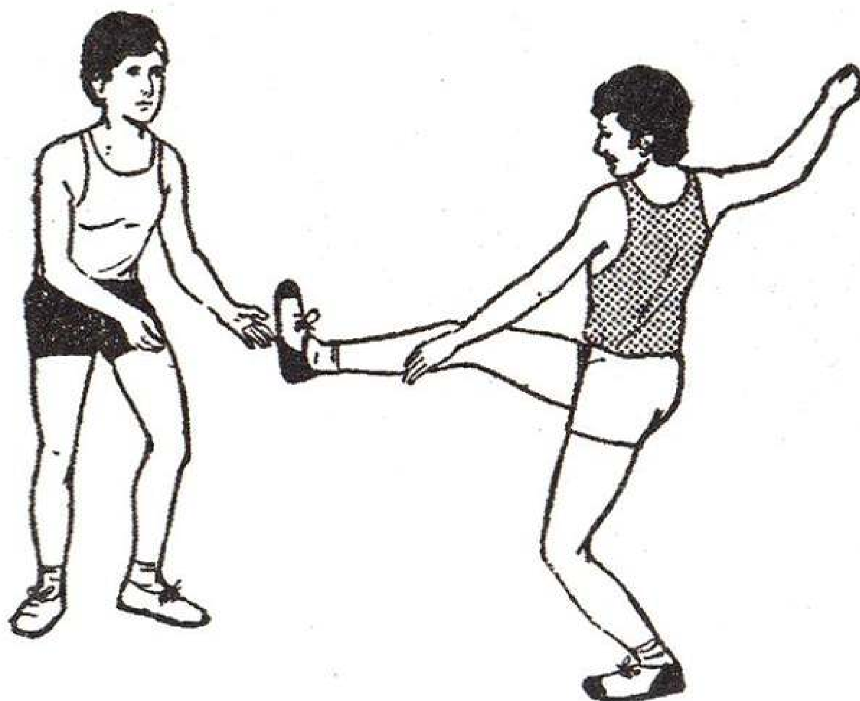
இந்திய தேசிய விளையாட்டாக ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டிருக்கும் கபாடி ஆட்டத்தில், மேலும் பல விதிகளில் மாற்றம் செய்து மென்மையைப் புகுத்தி, பல நுண்திறன்களை (Techniques) வளர்த்துத் தந்தால், பிற நாட்டினர் இந்த ஆட்டத்தை எழிலாகவும் எளிதாகவும் ஆட வழி பிறக்கும் என்பதை உணர்ந்துகொண்ட நமது நாட்டினர், ஒலிம்பிக் பந்தயங்களுள் ஒன்றாக இணைக்கும் இமாலய முயற்சியையும் மேற்கொண்டிருக் கின்றனர்.

காலம் ஒரு நாள் மாறும். நமது முயற்சியும் நிறைவேறும் என்று நம்புவோமாக!

உடலுக்கு ஆரோக்கியத்தையும், அளவிலா பலத்தையும், உடல் உறுப்புக்களுக்கிடையே ஒருங்கிணைந்து செயலாற்றும் ஆற்றலையும், சகோதரத்துவ, சமத்துவக் கருத்துக்களையும் வளர்த்து விடும் விளைநிலமாகவும் விளங்குகின்ற கபாடி ஆட்டம், இந்திய நாட்டின் பண்பாடான ‘எளிய சிந்தனை உயர்ந்த வாழ்க்கை’ எனும் இலட்சியத்திற்கு உயிரூட்டும் நீரோட்டமாக விளங்குகிறது என்றால் மிகையாகாது.

யாரும் ஆடலாம், எல்லோரும் பங்கு கொள்ளலாம் என்ற அளவில் எளிய, இனிய, உயர்ந்த, ஒப்பற்ற ஆட்டமாக விளங்கும் கபாடி ஆட்டத்தை, எவ்வளவு பழகினால், எப்படிப் பயன்படுத்திக் கொண்டால், சிறப்பினையும் செழிப்பினையும் பெறலாம் என்பனவற்றை இனி வரும் பகுதிகளில் காண்போம்!





2. விளையாட்டு பற்றிய முக்கிய விளக்கம்

1. ஆடுகளம் (Court)

13 மீட்டர் நீளம், 10 மீட்டர் அகலமுள்ள ஆடுகளப் பகுதியானது, இரண்டு ஆடுகளப் பிரிவுகளாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. அவ்வாறு ஆடு களத்தைப் பிரிக்கின்ற மையக் கோட்டின் இருபுறமும் 3.5 மீட்டர் தூரத்தில் பாடித் தொடும் கோடு (Baulk Line) ஒன்று குறிக்கப்பட்டுள்ளது.

ஆடு களத்தின் பக்கக்கோட்டிலிருந்து இருபுறமும் ஒரு மீட்டர் தூரத்தில் கோடுகள் கிழிக்கப்பட்டு, ஆடுகள எல்லையை விரிவு செய்திருக்கின்றன. அந்தப் பகுதிக்குத் தொடரிடங்கள் (Lobbies) என்பது பெயராகும்.



உட்காரும் கட்டம்

கடைக் கோடு

1 மீ.

போனஸ் கோடு

பாடித்தொடும் கோடு

தொடரிடம்

தொடரிடம்

பக்கக் கோடு

பக்கக் கோடு

13 மீ.

நடுக் கோடு

தொடரிடம்

தொடரிடம்

பாடித் தொடும் கோடு

போனஸ் கோடு

1 மீ.

கடைக் கோடு

1 மீ.

8 மீ.

உட்காரும் கட்டம்

ஆடுகளத்தின் தரையானது சம தளமான, மென்மையான மண் பகுதியால் ஆக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

பெண்கள், சிறுவர்களுக்கான ஆடுகளப் பகுதியின் நீளம் 11 மீட்டர் என்றும், அகலம் 10 மீட்டர் என்றும் குறைவாக ஆக்கப்பட்டிருக்கும். ஆனால், தொடர்களின் அளவு அதே தூரத்தில்தான் குறிக்கப்பட்டிருக்கும்.

2. ஆட்டக்காரர்கள் (Players)

ஒரு குழுவிற்கு மொத்தம் 12 ஆட்டக்காரர்கள் உண்டு. அவர்களில் 7 ஆட்டக்காரர்கள் நிரந்தர ஆட்டக்காரர்கள் (Regular Players) ஆவார்கள். ஆட்டக்காரர்கள் காயம் பட்டால், மாற்றாட்டக்காரர்களை (Substitutes) மாற்றிக்கொண்டு ஆடலாம்.

இரண்டாம் பருவத்தில் அதாவது முதல் பருவம் முடிந்து, இடைவேளை நேரமும் முடிந்து மீண்டும் ஆட்டம் தொடங்குகிற பொழுது, இரண்டு மாற்றாட்டக்காரர்களை மாற்றிக்கொள்ள அனுமதி உண்டு.

ஆட்டத் தொடக்கத்தில் 7 ஆட்டக்காரர்கள் இல்லாதபொழுது, இருக்கின்ற ஆட்டக்காரர்களை வைத்துக்கொண்டு ஆட்டத்தை ஒரு குழு தொடங்கலாம். ஆனால், இருப்பவர்கள் எல்லோரும் தொடப்பட்டோ அல்லது பிடிபட்டோ ஆட்டம் இழந்தால், அந்தக் குழுவில் உள்ள எழுவரும் தொடப்பட்டு ஆட்ட மிழந்ததாகவே கருதப்படுவதுடன், எல்லோருக்கும் சேர்த்து ஒவ்வொரு வெற்றி எண்கள் என்று எதிர்க்குழு பெறுகின்ற நிலையும் ஏற்படும்.



ஆட்ட நேரத்தில் வர இயலாத ஆட்டக்காரர்கள், ஆட்டம் தொடங்கிய பிறகு தாமதமாக வந்து சேர்கிறபொழுது, நடுவரிடம் அறிவித்து, அவர் அனுமதி பெற்ற பிறகு, உடனே ஆட்டத்தில் சேர்ந்துக்கொண்டு ஆடத் தொடங்கலாம்.

ஒரு குழுவில் உள்ள ஏழு ஆட்டக்காரர்களுக்கும் இருந்து ஆட ஒவ்வொரு இடம் (Position) உண்டு. அதை கீழே காண்போம்.

7 6 5 4 3 2 1

ஆட்டக்காரர்கள் நின்றாடும் இடம்

ஆடுகளத்தின் ஒரு பகுதியில், நிற்கின்ற 7 ஆட்டக்காரர்களுக்கும் ஒவ்வொரு ஆட்ட எண் (Number) கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது.

1. இடப்புற முனை ஆட்டக்காரர் (Left Corner)
2. இடப்புற உள் ஆட்டக்காரர் (Left in)
3. இடப்புற காப்பாளர் (Left Cover)
4. மைய ஆட்டக்காரர் (Centre)

5. வலப்புற காப்பாளர் (Right Cover)

6. வலப்புற உள் ஆட்டக்காரர் (Right in)

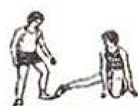
7. வலப்புற முனை ஆட்டக்காரர் (Right Corner)

ஆட்டத்தின் தொடக்கத்தில் இவ்வாறு நிற்கின்ற ஆட்டக்காரர்கள், ஆட்டம் முழுவதும் அதே இடத்தில் தான் நின்றாட வேண்டும் என்பது அவசியமில்லை. ஆடும் நிலைக்கும், தேவைக்கும் சந்தர்ப்பத்திற்கும் ஏற்றவாறு, நின்றுகொண்டு ஆடலாம். ஆகவே, கால நேரம் சூழ்நிலையை அனுசரித்து இடம் பார்த்து ஆட வேண்டும்.

3. ஆடையும் அணிகலனும்

மற்ற மேல்நாட்டு விளையாட்டுக்களைப் போல, கபாடி ஆட்டத்திற்கு விலை உயர்ந்த ஆட்ட சாதனங்களோ, பந்தோ, வலையோ, மட்டையோ எதுவும் தேவையில்லை. நல்ல சம தரையான ஆடுகளப் பரப்பும், அதைக் குறிக்கக் கோடுகளும், முடிந்தால் சுண்ணாம்பும் தேவை. அவ்வளவுதான், ஆடுவதற்கான ஆடுகளம் மிக விரைவில் தயார் ஆகிவிடும்.

ஆட்டக்காரர்களுக்கான விளையாட்டுடையானது இடுப்புக்கு மேலே பனியன், பிறகு கால் சட்டை, கட்டாயம் ஜட்டியோ அல்லது லங்கோடோ அணிந்திருக்க வேண்டியது மிக மிக முக்கியமானதாகும். இதுதான் மிகவும் குறைந்த அளவு தேவையான ஆடையாகும். கால்களுக்கு ரப்பரால் ஆன அடிப்பாகம் அமைந்த கான்வாஸ் காலணிகளும், அதற்குத் தேவையான காலுறைகளும் (Socks) விரும்பினால் போட்டுக் கொள்ளலாம்.



கால் சட்டையைக் கெட்டியாகப் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பதற்காக இடுப்பில் 'பெல்ட்' அணிவதோ, இரும்பு வில்லையுள்ள இடைவார்களோ, கையில் தங்கம், வெள்ளி மற்றும் உலோகத்தால் ஆன மோதிரங்கள், காப்புகள் எதுவும் அணிந்து கொள்ளக்கூடாது.

அத்துடன், விரலில் நகங்கள் கட்டாயமாக எப்பொழுதும்போல் குட்டையாக வெட்டப்பட்டிருக்க வேண்டும். கூர் நகங்கள் ஆட்ட நேரத்தில் அனுமதிக்கப் படக் கூடாது. எண்ணெய் அல்லது பிசுபிசுப்பான திரவம் எதுவும் உடலின் மேல் தடவியிருக்கவும் கூடாது என்பதை ஆட்டக்காரர்கள் உணர்ந்து, அவசியமாகக் கடைபிடித்து ஒழுக வேண்டியது மிக மிக முக்கியமாகும்.

4. விளையாடும் முறைகள்

1. நாணயம் சுண்டுவதில் வெற்றி பெறுகிற குழு, ஆடுகளத்தின் ஒரு பகுதி வேண்டும் அல்லது முதன் முதலில் பாடிச் செல்கின்ற வாய்ப்பு வேண்டும் என்ற ஏதாவது இரண்டில் ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்கின்ற உரிமையுடன் ஆட்டம் தொடங்குகிறது.

2. எதிர்க்குழுவின் ஆடுகளப் பகுதிக்குள்ளே பாடிச் செல்கின்ற ஆட்டக்காரர், பாடிச் செல்பவர் (Raider) என்று அழைக்கப்படுகிறார். அவரைப் பிடிக்க முயல்பவர்கள், பிடிப்பவர்கள் (Anti Raiders) என்றும் அழைக்கப் படுகிறார்கள்.

3. பாடிச் செல்பவர், மையக் கோட்டின்மீது வந்து நின்றவுடன் தெளிவாக, சத்தமாக, கபாடி கபாடி என்று தொடர்ந்து ஒரே மூச்சுடன் பாடித் தொடங்கியவாறு

எதிர்க்குழு பகுதிக்குள்ளே செல்ல வேண்டும். இதற்குப் பாடுதல் (Cant) என்று பெயர்.

4. எதிர்க்குழு பகுதியிலே இருக்கும்பொழுதே பாட்டைவிட்டு விடுபவர், ஆட்டத்தைவிட்டு வெளியேற்றப் படுவார் (Out).

5. எதிர்க்குழு பகுதியில் குறிக்கப்பட்டுள்ள பாடித் தொடும் கோட்டைக் கடக்காமல் திரும்பி வருகிற ஆட்டக்காரர் ஆட்டமிழப்பார். யாரையாவது தொட்டு விட்டு வந்தால், அப்பொழுது பாடித்தொடும் கோட்டைக் கடந்திருக்க வேண்டும் என்பது தேவையில்லை.

6. பாடிச் செல்பவர் எத்தனை பேர்களாக இருந்தாலும் ஒரே சமயத்தில் தொட்டுவிட்டு, பாடிக் கொண்டிருக்கும் மூச்சுடன் நடுக்கோட்டை வந்து அடைந்துவிட்டால், அவர் பத்திரமாக வந்து சேர்ந்தார் என்பதுடன், தொடப்பட்ட அத்தனை பேரும் ஆட்ட மிழப்பார்கள் (Out). தொடப்பட்ட ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொரு வெற்றி எண் என்று தொட்ட குழுவின் வெற்றி எண் பட்டியலில் குறிக்கப்படும்.

7. ஆட்ட நேரத்தில் பாடிச் செல்பவரோ, பிடிப்பவர் களோ ஆடுகள எல்லையை விட்டு வெளியே சென்றால், வெளியில் சென்றவர்கள் ஆட்டமிழப்பார்கள் (Out).

8. பாடிச் செல்பவர்களும் பிடிப்பவர்களும் பிடித்து இழுக்கும் போராட்டத்தில் ஈடுபட்டிருக்கும்பொழுது தொடர் இடங்கள் பயன்படுகின்றன. போராட்டம் முடிந்த பிறகு, அதில் ஈடுபட்ட ஆட்டக்காரர்கள், தொடர் இடம் வழியாக நடந்து, தங்களது ஆடுகளப் பகுதிக்குள் சென்று கொள்ளலாம்.



9. ஒவ்வொரு முறையும் ஒவ்வொரு குழு ஒருவர் மாற்றி ஒருவர் என்று பாடிச் செல்ல, ஒருவரை உடனடியாக அனுப்பி வைத்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும். அதாவது ஆட்டம் முடியும் வரை.

10. எதிராட்டக்காரரை வேண்டுமென்றே யாராவது பிடித்துத் தள்ளினால், பிடித்துத் தள்ளிய ஆட்டக்காரர் வெளியேற்றப்படுவார். வெளியே சென்ற ஆட்டக்காரர் ஆட்டமிழக்க மாட்டார்.

11. எதிர்க்குழுவினரான ஏழு பேர்களையும் ஒரு குழு ஆட்டமிழக்கச் செய்து வெளியேற்றிவிட்டால், கடைசியாக வெளியேற்றிய ஆட்டக்காரர்களின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப வெற்றி எண்களைத் தந்து, அதற்கும் மேலாக லோனா என்று சிறப்புத் தகுதி தந்து, அதற்காக 2 வெற்றி எண்களைப் பரிசாகவும் அளிக்கிறது.

12. ஒரு ஆட்டக்காரரை வெளியேற்றினால், ஒரு வெற்றி எண் கிடைக்கும்.

13. ஆட்டத்தின் மொத்த நேரம் 40 நிமிடங்கள். ஒரு ஆட்ட நேரப்பகுதிக்கு 20 நிமிடங்கள் என்று இரண்டு ஆட்ட நேரப்பகுதிகள் உண்டு. இரண்டு பகுதிக்கும் இடைவேளை நேரம் என்று ஐந்து நிமிடங்கள் ஒதுக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

14. ஆட்டத்திலிருந்து, வெளியேற்றப்பட்டு ஆட்டம் இழந்தவர்கள், அவர்களுக்கென்று ஒதுக்கப் பட்ட, உட்காரும் கட்டத்தில் (Sitting Block) போய் வரிசை முறையில் உட்கார்ந்துகொள்ள வேண்டும்.

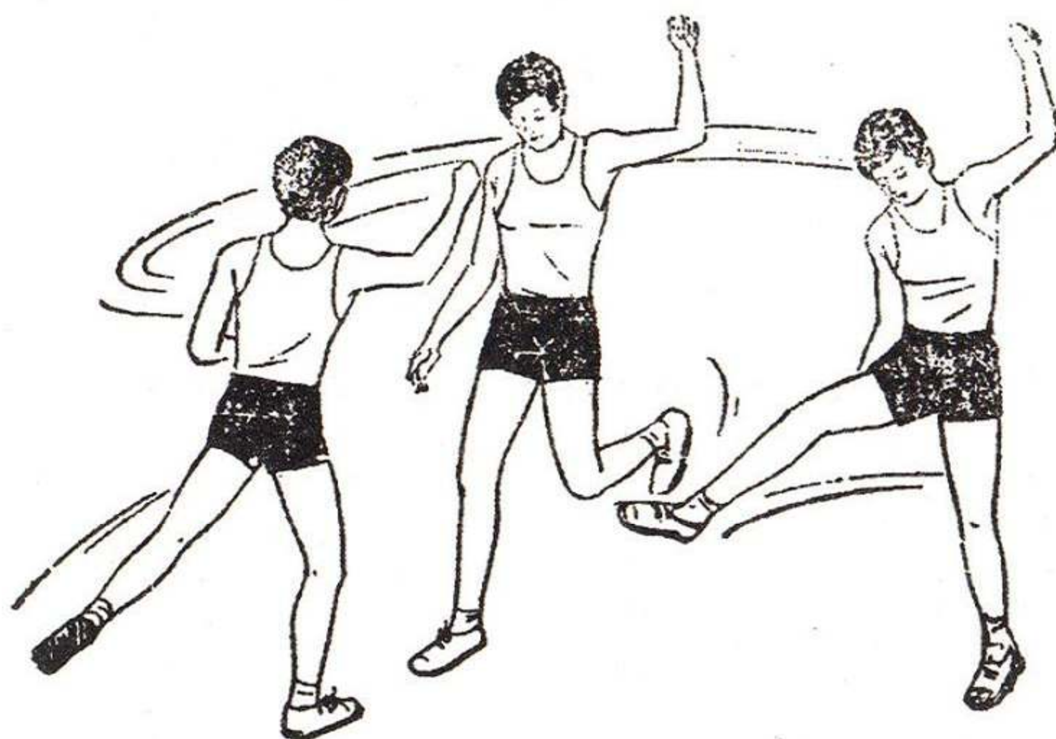
15. அவர்கள் மீண்டும் உள்ளே சென்று ஆட வாய்ப்பு வரும் வரை அங்கிருந்து, எதிர்க் குழுவினர்

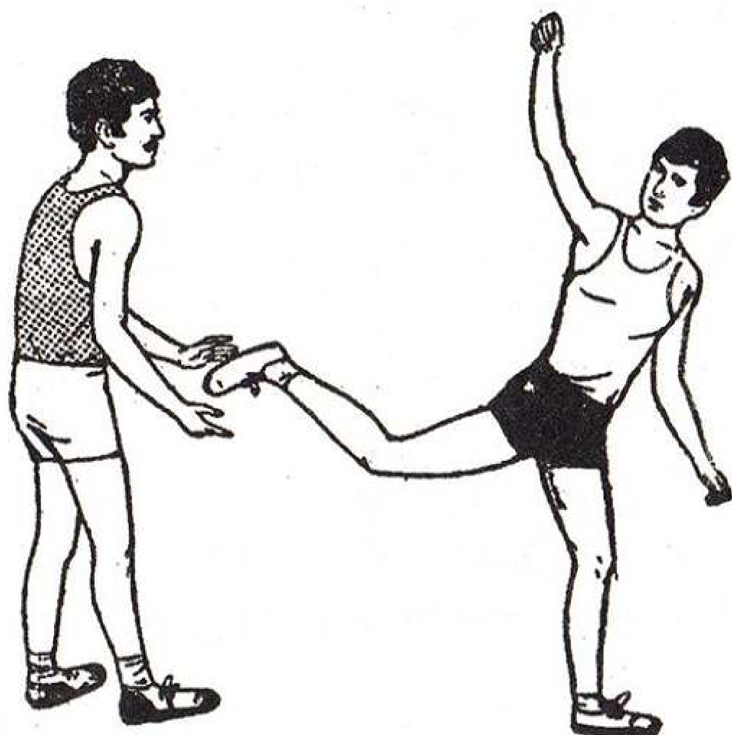
வெளியேற்றப்படும்பொழுது, உள்ளே சென்று ஆடிடத் தயாராக இருக்க வேண்டும்.

கபாடி ஆட்டத்தின் முக்கிய ஆட்ட முறையின் விளக்கத்தை இதுவரை அறிந்து கொண்டோம்.

பங்கு கொள்கின்ற ஆட்டக்காரர்களின் உடல் நலத்தை, சுறுசுறுப்பை, மன உறுதியை, தைரியத்தை, முன்னுணரும் சாதுரியத்தை வளர்த்து விடுவதில் வல்லமை பொருந்தியதாக கபாடி ஆட்டம் விளங்கி வருவதால், இளைஞர்களையும், சிறுவர் சிறுமிகளையும் மிக எளிதாகத் தன் பக்கம் கவர்ந்துகொண்டு, அதிக வேகமாக, அற்புதமாக வளர்ந்து வருகிறது.

சிறந்த பொழுது போக்கு ஆட்டமாகவும், மனக்களிப்பினை மிகுதிப்படுத்தும் ஆட்டமாகவும் திகழ்கின்ற கபாடி ஆட்டத்தை, பாதுகாப்பாகவும், பத்திரமாகவும் ஆடக்கூடிய இனிய முறைகளை அடுத்த பகுதியில் காண்போம்.





3. பாடிச் செல்பவருக்குரிய திறன் நுணுக்கங்கள்

கபாடி ஆட்டமானது, எதிரெதிர்க் குழுவைச் சேர்ந்தவர்கள் உடல் மோதும் தொடர்பு கொண்டு; தந்திரமாக, தன் திறத்தைப் பயன்படுத்தி வெற்றி காணும் வேகம் மிகுந்த செயல் முறைகளால் உருவாக்கப் பட்டதோர் ஆட்டமாகும்.

ஏறக்குறைய இருவர் தனித்து நின்று போட்டி யிடுவது போல, பாடிச் செல்பவர், பிடிப்பவர் என்பவருக்கிடையே நடக்கும் வல்லமை நிறைந்த போட்டியாகும். சில சமயங்களில் தனியாளாகப் பாடிச் செல்பவர்க்கும், பிடித்தாடுபவர்களாக இருக்கும் மறு குழுவைச் சேர்ந்த பலருக்கும் ஏற்படக்கூடிய

பலப்பரிட்சையே, இந்த ஆட்டத்தின் அருமை நிறைந்த திறமாகவும் விளங்குகிறது.

இத்தகைய ஆட்டத்திற்கு ஏமாற்றுதல், திடீரென்று முன் பாய்ச்சல் பாய்ந்து பின் வாங்குதல், திடீரென்று திரும்புதல், எதிர்பாராமல் தாக்குதல், காலால் உதைத்தல், மின்னல் வேகத்தில் காலாலும் கையாலும் எதிரியைத் தொடுதல் போன்ற செயல்களை புயலாகப் பாய்ந்து சென்று மின்னலாகத் திரும்பி வருகின்ற வேக அசைவுகளே தேவைப்படுகின்ற அடிப்படைத் திறன் நுணுக்கங்களாகும்.

இதற்கும் மேலாக, இந்த ஆட்டத்தில் பங்கு பெறுபவர்களுக்குத் தசைப்பலமும் தேவைப்படுகிறது. எதிரியைத் தொடும்பொழுது பிடிபட்டு விட்டால், திமிறிக்கொண்டு தப்பித்து வருகின்ற ஆற்றல் வேண்டும். பிடிப்பவராக இருக்கும்பொழுது பாடி வருபவரைப் பிடித்துவிட்டால், எக்காரணத்தைக் கொண்டும் தன் பிடியிலிருந்து விடுபட முடியாதவாறு 'கரடி பிடி' பிடிக்கின்ற, 'குரங்கு பிடி' போடுகின்ற, உடும்புப் பிடியாக இழுக்கின்ற வகையில், உடலில் சக்தி யிருந்தால்தான் முடியும்.

இப்படிப்பட்ட தேக பலம் உள்ளவர்களால்தான் கபாடி ஆட்டத்தைத் திறமையுடன் ஆட முடியும். மன திருப்திக்காகவும், ஆடிய நிறைவு கலந்த சந்தோஷத்துடனும் ஆடி முடிக்க முடியும். அத்தகைய அரிய ஆற்றலை, இனி இரு வகையாகப் பிரித்து, அவற்றின் விவரங்களைத் தொடர்ந்து அறிந்து, தெளிவு கொள்வோம்.

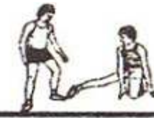
1. பாடிச் செல்பவருக்குரிய திறன் நுணுக்கங்கள் (Raider)

2. பிடிப்பவருக்கான திறன் நுணுக்கங்கள் (Antis) என்று நாம் முதலில் இரு வகையாகப் பிரித்துக் கொண்டால், ஆட்டத்திற்கான அடிப்படைத் திறன் நுணுக்கங்களை எளிதில் விளங்கிக் கொள்ளவும், விளக்கம் பெறவும் முடியும்.

பாடிச் செல்லும் ஆற்றல் கபாடி ஆட்டத்தில் மிக மிக இன்றியமையாத, அத்தியாவசியமான ஒன்றாகும். பாடித் தொடும் நிலையானது, பலம் பொருந்திய கலையாகவே மிளிர்கின்றது. அதில் வெற்றிகரமாக செயல் படுகின்றவனே பாடிச்செல்லும் பணியில் பார்வையாளர் களும் புகழும் வண்ணம் பெருமையைப் பெறுகின்றான். அவ்வாறு ஒருவன் திறம்படப் பாடிச் செல்வதில் தேர்ந்தவனாக விளங்க வேண்டுமென்றால், அவன் ஒரு சில பயிற்சிகளை முழு மனதுடன் கற்றுத் தேர்ந்து கொண்டிருக்க வேண்டும்.

1. பாடிச் செல்லும் ஆட்டக்காரர், மற்ற ஆட்டக்காரர்களுக்கும் நடுவர்களுக்கும் தெளிவாகக் கேட்பது போல, சத்தமாகப் பாடிக் கொண்டிருப்பதுடன், நீண்ட நேரம் தொடர்ந்தாற்போல் 'கபாடி கபாடி' என்று பாடி வருகின்ற ஆற்றலை முதலில் பெற்று வல்லவராகிக் கொள்ள வேண்டும்.

அந்தப் பாட்டுடனே, வேகமாகத் திரும்புதல், துள்ளுதல், தாண்டுதல், உதைத்தல் மற்றும் சமநிலை இழக்காமல் முன்னும் பின்னும் போய் வருதல் போன்றவற்றையும் செய்ய வேண்டும்.



2. இதற்கும் மேலாக, எதிராட்டக்காரர்கள் எந்த நேரத்தில் வந்து சுற்றி வளைப்பார்கள் என்று தெரிய இயலாத சந்தர்ப்பங்கள் நிறைய உண்டு என்பதால், மிக எச்சரிக்கையுடனும், விழிப்புணர்ச்சியுடனும் எதிர்க்குழு பகுதியில் பாடிக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

3. இத்தனைக்கும் மேலாக, பாடிச் செல்பவர் தன் ஆற்றலில், தன் திறத்தில் தன்னம்பிக்கை உடையவராக இருப்பதுமிகமிக அவசியமாகும்.

ஆகவே, பாடிச் செல்லும் கலையில் நீண்ட நெடு நேரம் எவ்வளவு மூச்சடக்கிப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும் என்ற பயிற்சி முறைகளை கீழே கொடுத்திருக்கிறோம். முழு மனதுடன் பயிற்சி செய்தால், நிச்சயம் நிறைந்த பயன்கள் கிடைக்கப் பெறலாம்.

அதிக நேரம் பாட - சில பயிற்சி முறைகள்

1. நின்ற இடத்திலேயே துள்ளிக் குதித்துக் கொண்டே கபாடி கபாடி என்று மூச்சுப் பிடித்தவாறு பாடிப் பழகுதல், எவ்வளவு நேரம் இயலுமோ, அவ்வளவு நேரம் ‘தம்’ பிடித்துப் பாடிப் பழகுதல்.

2. கபாடி ஆடுகளத்தை வேகமாக சுற்றிக் கொண்டு வருவது போல, ‘கபாடி கபாடி’ என்று பாடிக்கொண்டே பலமுறை சுற்றி வருதல், பாட்டுப்பாடி முடிவதற்குள் எத்தனை முறை ஆடுகளத்தைச் சுற்றி வர முடிகிறது என்பதனையும் அடிக்கடி பரிசோதித்துப் பார்த்து அதிகப்படுத்திக் கொண்டே செல்லுதல்.

3. எல்லா ஆட்டக்காரர்களும் ஒரே இடத்தில் நின்று கொண்டிருக்கும் பொழுது, ஆரம்பியுங்கள் என்ற ஆணை கேட்டவுடன் எல்லோரும் பாடத் தொடங்கி,



யார் அதிகம் நேரம் மூச்சு விடாமல் 'கபாடி கபாடி' என்று பாடிக் கொண்டிருக்கிறார் என்று பந்தயம் வைத்துப் பரிசோதித்தல், அதிக நேரம் பாடிக் கொண்டிருப்பவரே இறுதியில் வென்றவராவார் என்று சோதித்துத் தேர்ந்தெடுத்தல்.

4. தொடரோட்டம் போல (Relay Race) நான்கு நான்கு பேர்களாக ஆட்டக்காரர்களைப் பிரித்து நிறுத்தி கையில் குறுந்தடிக்குப் (Baton) பதிலாக, கபாடி கபாடி என்று பாடிக் கொண்டே ஓடச் செய்து பழகுதல்.

இறுதிவரை ஒரே மூச்சில் பாடிக் கொண்டே போவதுதான் பயிற்சி முறை என்பதால், பழகும் ஆட்டக்காரர்கள் ஏமாற்ற முயலாமல் உண்மையாக நடந்து கொள்ள வேண்டும்.

5. ஓரிடத்தில் பத்து கட்டைகள் அல்லது ஏதாவது பொருட்களை முதலில் வைத்துவிட்டு, பத்தடிக்கு அப்பால் சிறு வட்டம் ஒன்றைப் போடச் செய்ய வேண்டும். பின்னர் பாடத் தொடங்கும் ஓர் ஓட்டக்காரர் பாடிக் கொண்டே ஒவ்வொரு கட்டை அல்லது பொருளாக எடுத்துக் கொண்டு போய் வட்டத்தில் வைத்துவிட்டு திரும்பி வர வேண்டும். அவர் பாட்டை முடிப்பதற்குள் எத்தனை கட்டைகள் அல்லது பொருட்களை எடுத்துப் போய் வைக்கிறார் என்கிற முறையில் அதிகப்படுத்திப் பழகிக் கொள்ளலாம்.

6. எல்லா ஆட்டக்காரர்களையும் கிழித்திருக்கும் ஒரு கோட்டின் மீது நிறுத்தி வைத்துவிட்டு, ஓடுங்கள் என்று கூறியவுடன், குறித்திருக்கும் முன்னால் உள்ள ஓர் எல்லைக்கு பாடிக்கொண்டே ஓடி, பிறகு முதலில் ஓடத் தொடங்கிய கோட்டிற்கு யார் மீண்டும் வருகிறார் என்பதைப் பார்க்க வேண்டும்.

இதில் அதிக நேரம் மூச்சடக்கிப் பாடுகின்ற சக்தியுடன், விரைவாக ஓடுகின்ற ஆற்றலும் வளர சந்தர்ப்பமும் ஏற்படுகிறது.

7. இரண்டு மூன்று ஆட்டக்காரர்களை எதிர்ப் புறத்தில் நிற்கச் செய்து, அவர்களைத் தொட முயல்வது போல பாடிக் கொண்டே போய், சமாளித்துத் திரும்புதல்.

மேலே கூறியவையெல்லாம் மூச்சடக்கிப் பாடுகின்ற ஆற்றலையும் திறன்களையும் வளர்த்துக்கொண்ட பிறகுதான், எதிர்ப்புற ஆட்டக்காரர் பகுதிக்குள் பாடிப் போகின்ற சாகசக் கலையை எளிதாகக் கற்றுக் கொள்ள முடியும்.

ஒவ்வொருவருக்கும் பாடுகின்ற தன்மையில் முறை வேறுபடும். அந்தந்த ஆட்டக்காரரின் உடல்நிலை, பயிற்சி முறைக்கேற்ப பாடிவரும் நிலையும் வேறுபடும். இருந்தாலும் நடுவர்கள் திருப்தியடைகின்ற அளவில், தெளிவாக, தொடர்ச்சியாக, சத்தமாகப் பாடுவதே, பத்திரமான, உத்தமமான பாடும் முறையாகும்.

நல்ல ஆற்றல் மிகுதியுடன் பாடிச் செல்பவர் என்றால், அவர் **15** அல்லது **16** வினாடிகளுக்கு மேல் 'மூச்சடக்கிப் பாட முடியாது என்பது வல்லுநர்கள் கருத்தாகும். இருந்தாலும், அதிக நேரம் 'தம்' பிடித்துப் பாடுகின்ற ஆட்டக்காரருக்கே சிறப்பாக எதிர்க் குழுவினரை அதிரடித்து விட்டுத் தொட்டுவிட்டு வரக்கூடிய வாய்ப்பும் வசதியும் அமையும் என்பதாகவும் வல்லுநர்கள் அனுபவப்பூர்வமாகக் கூறுகின்றார்கள்.

எனவே, பாடிச் செல்கின்ற ஆற்றலின் பெருமை பெறத்தக்க அளவில் சாதனை புரிந்து ஆட வேண்டும்



என்று விரும்புகின்ற ஆட்டக்காரர்களுக்காக, ஒரு சில குறிப்புக்களையும் தந்திருக்கிறோம். ஆடும் நேரத்தில் இக்கருத்துக்களை நடைமுறைக்கு கொண்டுவர அவர்கள் முயற்சித்தால், திறமை மிகுவதுடன், பெருமையும் உயரும் என்பதையும் இங்கே குறிப்பிட விரும்புகின்றோம்.

பாடிச் செல்பவருக்குரிய தகுதிகள்

1. கபாடி கபாடி என்று பாடிச் செல்பவருக்கு தேக பலம், சுறுசுறுப்பு, விறுவிறுப்பு முதலில் தேவைப்படும் திறன் நுணுக்கங்களாகும்.

2. உடலில் விறுவிறுப்பு மட்டுமல்லாது, மனோ நிலையிலும் அதே சுறுசுறுப்பு கட்டாயமாக இருக்க வேண்டும்.

3. திடகாத்திரமான உடலும், நடைமுறையை யூகித்து உணர்கின்ற மனமும், காக்கையின் வேகப் பார்வை அமைப்பும், அதாவது காக்கை ஓரிடத்தில் அமர்ந்திருக்கும் பொழுதே, பல இடங்களையும் சுற்றி சுற்றிப் பார்த்து எதற்கும் தயாராக பறந்து செல்ல இருப்பது போன்ற தயார் நிலையில், பாடிச் செல்பவர் எதிர்க் குழுவினரின் பகுதியில் இருக்கும்போது நின்று கொண்டிருக்க வேண்டும்.

4. கால் இயக்கம் (Foot Work) என்பது மிகவும் முக்கியமான திறனாகும். சமநிலை இழக்காமல் பாடிக்கொண்டே போவது, உடனே தாண்டிக் குதிப்பது, துள்ளித் திரும்புவது, காலை நீட்டி எட்டி உதைப்பது, கையை நீட்டித் தொடுவது, தாவி விழுவது போன்ற செய்கைகளுக்கு எல்லாம், கால் இயக்கம்தான் அடிப்படையாகும்.

அகலமாகக் கால் வைத்து, நிலையாக உடலைச் சமப்படுத்தி முன்னும் பின்னும் வேகமாக இயங்குகின்ற ஆற்றல், நல்ல பயிற்சிக்குப் பிறகே கிடைக்கக்கூடிய அரிய பரிசாக அமையும். வினாடிக்கு வினாடி மாறி மாறி நிகழ்ச்சிகள் நடக்கின்ற ஆட்டமாக கபாடி ஆட்டம் அமைந்திருப்பதால், மிகவும் எச்சரிக்கையுடனும், விழிப்புணர்ச்சியுடனும் இருக்க வேண்டியது மிக மிக முக்கியமாகும்.

ஆக, ஓர் ஆட்டக்காரருக்கு பலரையும் ஒரே சமயத்தில் பார்த்து முடிக்கின்ற பார்வைத் திறன், எப்படியும் உடலை இயக்கி திரும்ப வைக்கின்ற கால் இயக்கம், நினைத்த இடத்திற்கு நினைத்ததை நடத்தி முடிக்கின்ற உடலியக்க ஆற்றல், எந்த நிலையிலும் மனந்தளராத ஊக்க உணர்வு.

சூழ்நிலைகளின் தன்மையை உணர்ந்து, தன்னை பதப்படுத்திக் கொண்டு பக்குவமாக ஆடுகின்ற மனோபாவம், எக்காரணத்தைக் கொண்டும் அமைதியை இழக்காத குண நலன், இவற்றால் ஒரு பாடிச் செல்லும் ஆட்டக்காரர் சிறந்த ஆட்டக்காரராகத் திகழ முடியும்.

அவரால் அவர் பெருமை அடைவது மட்டுமல்ல, அவரது குழுவும் அளப்பரிய பெருமையை அடைகிறது. ஆட்டமும் சிறப்பினைப் பெறுகிறது. வளர்ச்சி அடைகிறது. வானளாவிய மகிழ்ச்சியும் ஆட்டக்காரர் களிடையிலும், ஆடுகின்ற ரசிக்கின்ற பார்வையாளர் களுக்கிடையிலும் நிலவுகிறது என்பதை எல்லோரும் நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.



பாடித் தொடும் கலை

இனி, பாடித் தொடும் முறையைக் காண்போம். எதிராட்டக்காரர்களைப் பாடிப் போய் தொடப்போகின்ற ஒரு ஆட்டக்காரர், இரணடு வகையான ஆட்டக்காரர் களைத் தொட்டுவிட்டு வரலாம்.

அதில் ஒன்று, காலால் தொடும் கலை (Use of Legs)

மற்றொன்று, கையால் தொடும் நிலை (Use of Hands)

மூன்றாவதாக தாண்டிக் குதித்து வரும் நிலை (Jumping over Antis). நான்காவதாக தள்ளிக்கொண்டு வரும் நிலை (Pushing an Anti). அவற்றை இனி விளக்கமாகப் பின்பகுதியில் காண்போம்.

1. காலால் தொடும் கலை

பாடிப் போகும் முறை

எதிர்க்குழு பகுதிக்கு எப்பொழுது பாடிச் செல்லத் தொடங்கினாலும், ஆடுகளத்தின் ஒரு மூலையிலிருந்து தான் பாடத் தொடங்கிச் செல்ல வேண்டும். எக்காரணத்தைக் கொண்டும், மைய ஆடு களத்திலிருந்து பாடிச் செல்லக்கூடாது.

அதுபோலவே, ஒரு மூலையில் தொடங்கி மறு மூலைக்குப் (Corner) போய், இவ்வாறு மூலைக்கு மூலை என்று மாறி மாறிச் சென்று எதிராட்டக்காரர்களைத் தொட முயல வேண்டும். அப்பொழுது எவ்வளவு தூரம் கைகளை முன்புறமாக நீட்டித் தொட முடியுமோ அந்த அளவுக்கு முயன்று, கைகளை முன்புறம் நீட்டியிருக்க வேண்டும்.

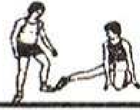
முடிந்தவரை எதிர்க்குழு பகுதியில் நடு இடத்தில் போய் நின்றுகொண்டு, ஆடுகளத்தின் பாடிய வண்ணம் தொட முடியாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். நடுவில் நிற்பது ஆபத்தான கட்டமாகும். ஓரமாக ஒதுங்கி ஆட, இருந்தே தொட முயற்சிக்க வேண்டும்.

அதுபோலவே, எதிர்க்குழுவினரை எப்பொழுதும் எல்லாரையும் பார்ப்பது போல் இருந்தே பாடி ஆட வேண்டும். ஒருவரையே பார்த்துக்கொண்டு ஆடுவது தவறான, அபாயகரமான ஆட்டமாகும்.

எப்பொழுதும் எதிராளிக்கு முதுகைக் காட்டுவது போல பின்புறம் காட்டி நின்று அலட்சியமாகப் பார்க்கக்கூடாது. அது ஆட்டமிழப்பதற்குரிய ஏதுவாக அமைந்துவிடும். இன்னும், தன் ஆடுகளப் பகுதிக்குத் திரும்பி வரக்கூடிய சமயத்திலும்கூட, எதிராட்டக் காரர்களை பார்த்தபடியே பின்பக்கமாகவே வந்துதான் தன் பகுதியை அடைய வேண்டுமே தவிர, அவர்களுக்கு முதுகைக் காட்டியவாறு வரக்கூடாது.

எந்த நேரத்திலும் சமநிலை இழந்து போகாதவாறு பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். தடுமாற்றம் எந்த நேரத்திலும், எந்த சமயத்திலும் நேரவே கூடாது. அதற்காக, முழங்கால்களை சற்று வளைத்தவாறு நின்று, முதுகுப் பகுதியை முன்புறம் கொண்டு சென்று, கைகளை முழுவதும் விறைப்பாக முன்புறம் நீட்டியவாறுதான் பாடிக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

பாடிச் செல்லும் முறைகளை ஓரளவு தெரிந்து கொண்டோம். இனி, எதிராட்டக்காரர்களை எவ்வாறு காலால் தொடுவது என்ற முறைகளைத் தொடர்ந்து காண்போம்.



அ) பாதத்தால் தொடுவது (Toe Touch)

ஆ) முன்புறமாக உதைப்பது (Front Kick)

இ) பக்கவாட்டில் உதைத்துத் தொடுவது (Side Kick)

ஈ) குறுக்காக உதைப்பது (Cross Kick)

உ) சுற்றி வந்து உதைப்பது (Roll Kick)

ஊ) பின்புறமாக உதைப்பது (Mule Kick)

எ) துள்ளி உதைப்பது (Aero Kick)

ஏ) உட்கார்ந்து உதைப்பது (Sqaut Leg Thrust)

ஐ) தாண்டிக் குதித்து வரும் முறை (Jumping Over Anti)

பாடிச் செல்லும் ஆட்டக்காரர், எதிர்க்குழுவில் பிடிக்கத் தயாராக இருக்கும் ஆட்டக்காரர்களை, கையால்தான் தொடப் போகிறார் என்று நம்பும்படியாக பாவனை செய்த வண்ணம், அவர்கள் கவனம் முழுவதையும் அசைகின்ற கைகளில் பதியுமாறு செய்து கொண்டிருந்துவிட்டு, அவர் தனது கைகளைப் பிடிக்க முயலுகின்ற சமயத்தில், திடீரென்று தனது ஒரு காலை நீட்டி எதிராட்டக்காரரைத் தொட்டு விடுவதுதான் காலால் தொடும் அற்புதக் கலையாகும். அதற்கென்று ஒரு சில முறைகளையும் குறிப்புக்களையும் தெரிந்து கொள்வது இன்றியமையாததாகும்.

காலால் எதிராளியைத் தொடுவதானது நின்று கொண்டே காலை நீட்டித் தொடுவது, உட்கார்ந்த வண்ணம் காலை நீட்டித் தொடுவது, துள்ளிப் பின்புறமாகக் காலை நீட்டித் தொடுவது என்று பல பிரிவுகளாக அமையும். இவ்வாறு செய்கின்றபொழுது, ஏற்கனவே நல்ல பயிற்சியும், போதிய அனுபவமும் இல்லாமற் போனால், உடல் சுறுசுறுப்பாக

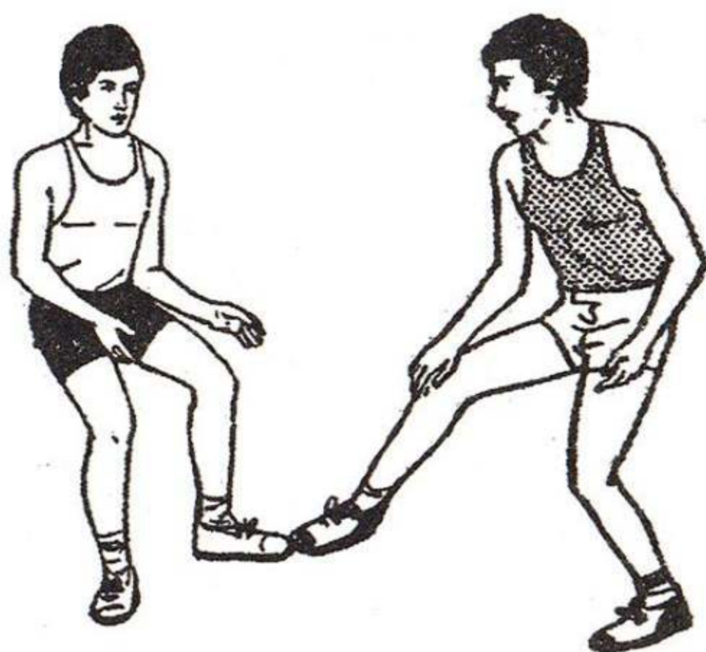
இயங்காமலும் சிறப்பாக விளங்காமலும் போய், எதிராளியிடம் வசமாக சிக்கிக் கொள்ள நேரிடும் என்பதை புதிதாகப் பரிட்சித்துப் பார்க்கின்ற பாடிப் போகும் ஆட்டக்காரர் மறந்துவிடக் கூடாது.

காலை நீட்டித் தொடுவது என்பது சாதகமான பலனைத் தரும் என்பது உண்மைதான். நீண்ட தூரம் காலை நீட்டும் பொழுது, கையினால் தொட முயல்வதைவிட காலால் தொடுவது எளிதுதான் என்றாலும், உடல் சமநிலை இல்லாமல் போனால் கால்கள் விரிந்து விழவும் நேரிடும்.

அ) பாதத்தால் தொடும் முறை (Toe Touch)

அத்துடன், காலால் தொட முயற்சிக்கும் பொழுது, கைகளைப் பாதுகாக்கும் அரண் போல் முன்னோக்கி விரித்து வைத்துக்கொண்டு முன்னேறுதல் புத்திசாலித் தனமான ஆட்டமுறையாகும்.

எதிராட்டக்காரர்களை எப்படியும் தொட்டு வெளியேற்றி, தன் குழுவிற்கு வெற்றி எண்களைத்



தேடித் தந்துவிட வேண்டும் என்பதுதான் பாடிச் செல்பவரின் தலையாய நோக்கமாகும்.

இப்படி பாதத்தால் தொடும் முறை, வலது காலை நன்கு முன்புறம் நீட்டி, கையைப் பார்த்துப் பிடிக்க முயலும் எதிர் ஆட்டக்காரரின் காலைத் தொட்டுவிடும் சாகசச் செயலாகும். படத்தில் காலால் காலைத் தொடுவது போல் காட்டப்பட்டிருக்கிறது. இன்னும் காலை நீட்டியிருப்பது போல் அமைந்திருக்க வேண்டும்.

உடலின் எடை முழுவதும் வளைந்திருக்கும் இடது காலின் மேல் இருக்க, கைகள் மடக்கி அந்தப் பணியை ஆற்றிட உதவும் வண்ணம் அமைந்திட வேண்டும்.

கணுக்காலுக்குக்கீழே முழுப் பாதமும் நன்றாக விறைப்பாக நீட்டப்பட்டிருந்தால், தொடுவதற்கு எளிதாகவும், வசதியாகவும் இருக்கும். இரண்டு கால்களாலும் இப்படி நீட்டித் தொடக்கூடிய பயிற்சியைப் பெற்று பழகி வைத்திருப்பது நல்லது.

பாதத்தால் தொடும் ஆட்டத்தில், ஆடுகளத்தின் ஒரு மையத்தில் நின்று பாடிக் கொண்டிருக்கும் பொழுது செய்யக்கூடாது. ஆடுகளத்தின் இருபுறமும் உள்ள ஏதாவது ஒரு மூலையில் (Corner) இருக்கும்பொழுதுதான் செய்திட வேண்டும். நடு ஆடுகளத்தில் முயல்வது, எப்பொழுதும் பிடிபட்டுப் போகின்ற அபாயத்தை உண்டாக்கிவிடும். அது எதிராளிக்கு எளிதாகப் பிடிக்கக்கூடிய சந்தர்ப்பத்தைக் கொடுத்துவிடும்.

இவ்வாறு பாதத்தால் தொடும் முறையின்போது, ஒரு தோள் எதிராட்டக்காரரை நோக்கியும், மறு தோள் தனது ஆடுகளப் பகுதியை நோக்கியும் இருப்பது போல்

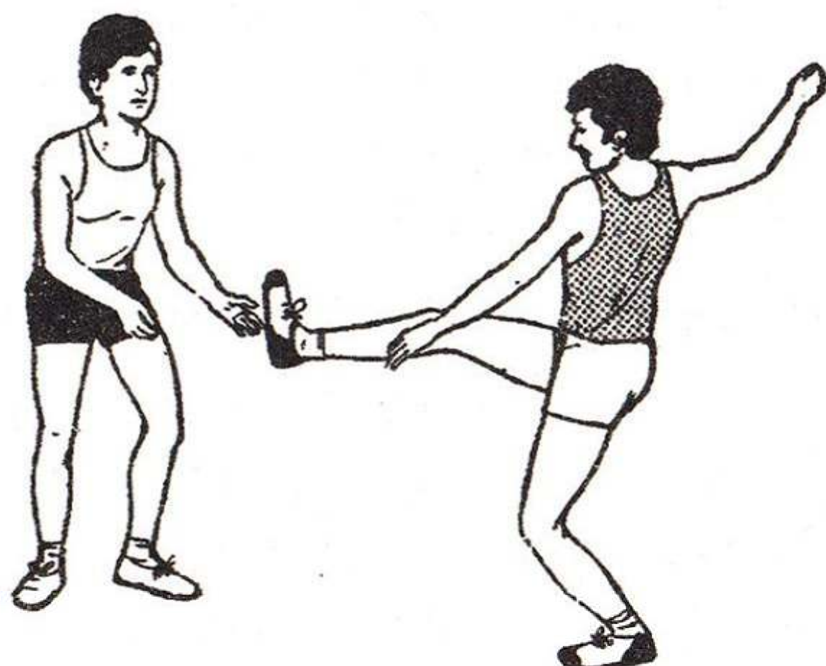
நின்றால்தான், தொட்டாலும் எளிதாகத் தப்பித்துக் கொண்டு வருகிற தன்மையில் உடல் சுறுசுறுப்புடன் இயங்கிட ஏதுவாக அமைந்திருக்கும்.

விதிமுறைப்படி, எதிராளியின் முழங்கால்களுக்கு மேல் நேரே காலை நீட்டி உதைக்கக்கூடாது என்ற விதி இருப்பதை நினைவு கூர்ந்து, பாதத்தில் முன்புறமாக உதைத்துத் தொடும் வாய்ப்பை இந்த முறையில் உண்டாக்கிக் கொண்டு ஆடுவதையும் ஆட்டக்காரர் வெற்றிகரமாக செயல்பட வேண்டும்.

ஆ) முன்புறமாக உதைத்துத் தொடும் முறை (Front Kick)

முன்புறமாக ஒரு காலைத் தூக்கி உதைத்து எதிராளியைத் தொடும் முறை, கபாடி ஆட்டத்தில் சாதாரணமாக நிகழக்கூடிய ஒன்றாகும்.

பாடிச் செல்லும்பொழுதே ஒரு காலில் நின்று மறு காலைத் தூக்கி முன்புறமாகத் தொடுவது, அல்லது பாடிக் கொண்டு ஒரு இடத்தில் நிற்கும்பொழுதே இது போல்





முயல்வது எப்பொழுதும் நடக்கக்கூடிய திறன்தான் என்றாலும், இதனால் ஒருவரைத் தொட்டு வெற்றி எண் அடிக்கடி பெற முடிவதில்லை.

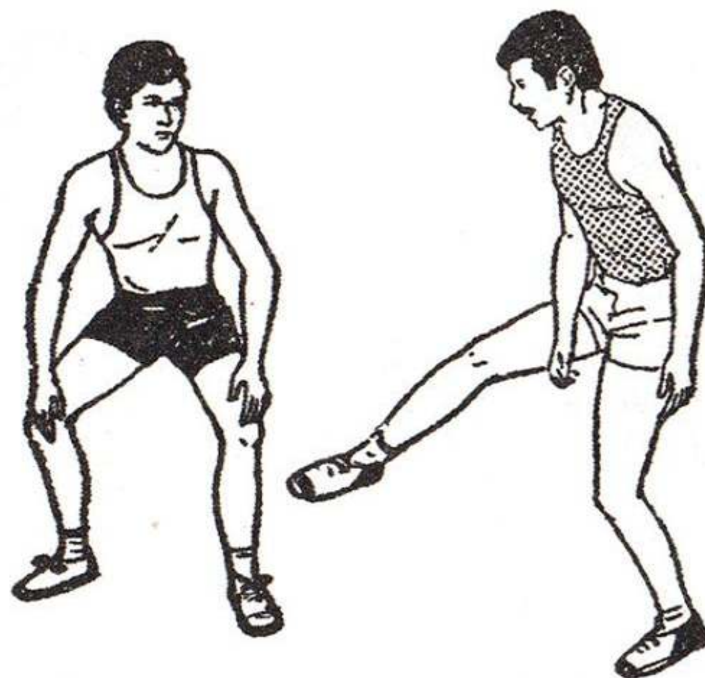
என்றாலும், இந்த முறையினால், எதிராட்டக்காரர்கள் பகுதிக்குள் பாடிச் சென்று முன்னேற முயலும் பொழுதும், அதே போல் பின்னோக்கியே வந்து, தன் பகுதிக்கு வர முயலும் பொழுதும் இவ்வாறு காலை முன் தூக்கி நீட்டி உதைத்து வர இந்தத் திறன் பயன்படுகிறது.

முன்புறமாக வலது காலைத் தூக்கி உதைக்கும் பொழுது, உடல் எடை முழுவதும் இடது காலில் விழுகிறது. உடல் சற்று பின்னால் வளைவது போல் சென்று, இரண்டு கைகளும் உயர்ந்து, உடல் சமநிலை இழந்துவிடாமல் பாதுகாக்கின்றதை படத்தில் காணவும்.

இவ்வாறு பின் சாய்ந்து வலது காலை முன் தூக்கி உதைப்பதால், திடீரென்று எதிரட்டக்காரர்களைத் தாக்கி விடுகின்ற சக்தி மேலிடுகிறது. அத்துடன் கணுக்கால் பகுதிக்குக் கீழே முழு பாதத்தையும் நீட்டி உதைப்பது மேலும் நல்ல பலனைக் கொடுக்கும். இது கால் பந்தாட்டத்தில் முன்னோக்கிப் பந்தை உதைப்பதற்குரிய இயல்பில் அமைந்துள்ளதைக் கண்டு, இம்முறையை இவ்வுதையில் பின்பற்றவும்.

இ) பக்கவாட்டில் உதைக்கும் முறை (Side Kick)

இந்த முறையும் முன்புறமாக உதைத்தாடும் தன்மையைப் போல்தான். ஆனால் இரண்டுக்கும் உள்ள ஒரே வித்தியாசம் அது முன்புறமாக உதைப்பது. இது பக்க வாட்டில் உதைப்பது என்பதுதான்.

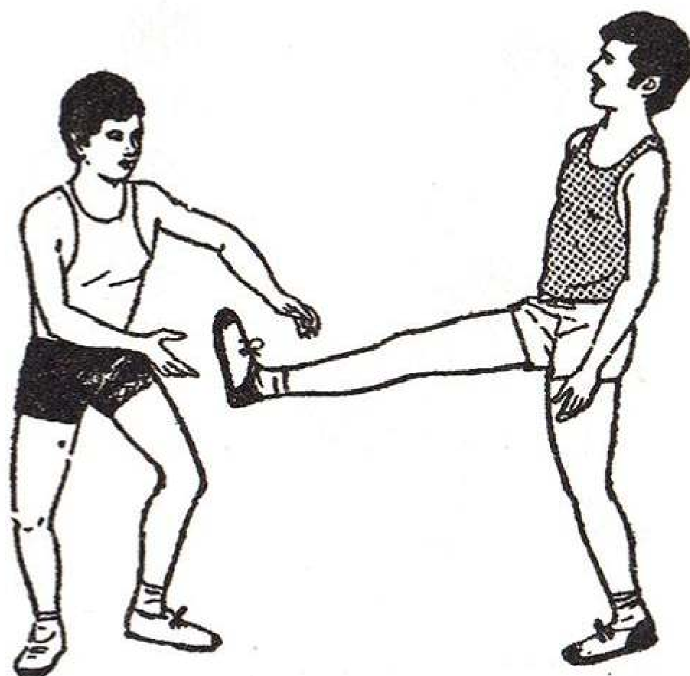


பாடிச் செல்பவர் ஒரு மூலையில் நின்றவாறு பாடிக் கொண்டிருக்கும் பொழுது, பிடிப்பவர்கள் திடீரென்று வந்து சூழ்ந்து கொள்கையில் அவர்களிடமிருந்து தப்பித்துக் கொள்ள, உடனே பக்கவாட்டில் திரும்பியவாறு காலை நீட்டி உதைத்துத் தொட்டுவிட்டுத் தப்பித்துக்கொள்ள இந்த ஆற்றல் பயன்படுகிறது.

இதிலும், இடது காலில் உடல் எடை முழுவதும் இருக்க, வலது கால் பக்கவாட்டில் நீட்டப்பட்டிருக்கிறது. ஆனால், உடலானது முன்புறமாக வளைந்தும், வலது கை முன்புறமும் வந்தும் இடது கை பக்கவாட்டில் சென்றும் உடல் சமநிலை இழக்காமல் பாதுகாத்துக் கொள்கிறது.

ஈ) குறுக்காக உதைக்கும் முறை (Cross Kick)

காலால் உதைத்துத் தொடும் முறையில் இது ஒரு அரிய முறையாகும். பாடிச் செல்பவர் தந்திரமாக குறுக்கு நெடுக்காக ஏறத்தாழ 45 டிகிரி அளவில் காலைத் தூக்கி உதைத்து வெற்றிகரமாகத் தொட்டு விடுவது சந்தரப்பத்திற்கேற்ற சாகசச் செயலாகும்.



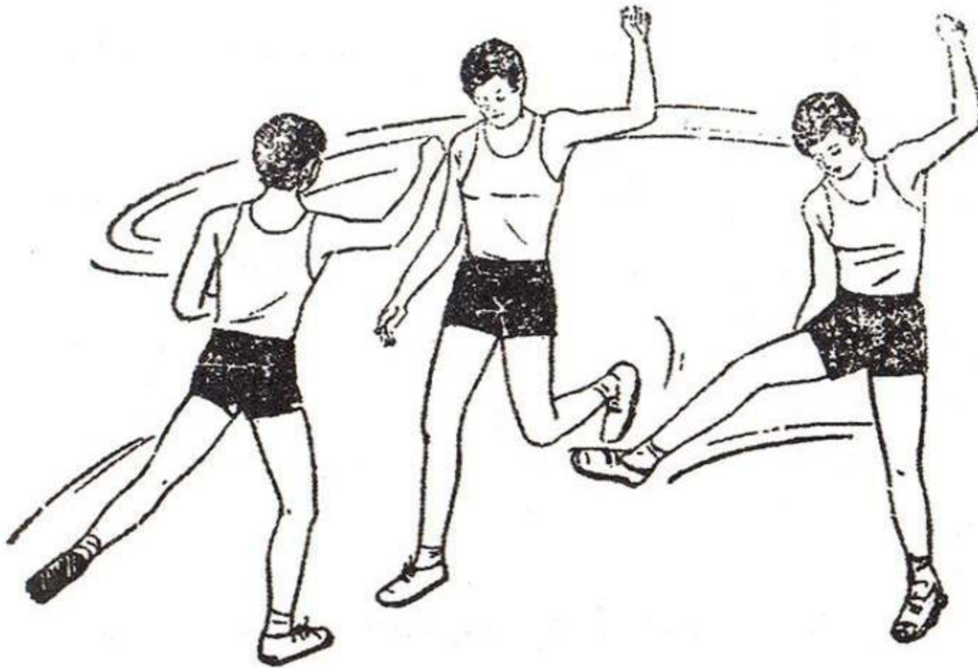
பாடிச் செல்கின்ற ஆட்டக்காரர், பக்கத்திலே உள்ள எதிராட்டக்காரரையும், அதே சமயத்தில் மூலையில் (Corner) நிற்கின்ற ஒருவரையும் ஒரே நேரத்தில் தூக்குவது போன்ற பாவனை. அதாவது மூலையில் நிற்பவரைத் தொட்டுவிட முயற்சிப்பது போல் அவரைப் பார்த்தவாறு, திடீரென்று காலைத் தூக்கிப் பக்கத்தில் நிற்கும் எதிராட்டக்காரரை காலால் உதைத்துத் தொட்டு விடுகின்ற முறைக்குத்தான் குறுக்கு நெடுக்காக உதைத்துத் தொடுதல் என்று பெயராகும்.

முன்னே பாய்ந்து செல்வது போன்ற பாவனை (Feint) காட்டி, திடிரென்று பக்கத்தில் நிற்பவரை உதைத்துத் தொடுவதுதான் இந்த முறையின் சிறப்பான அம்சமாகும். இப்படிச் செய்வது, பக்கத்தில் உள்ள ஆட்டக்காரருக்குப் போக்குக்காட்டி, அவரை தன்னை நோக்கித் தொடவர மாட்டார் என்ற நம்பிக்கையை ஊட்டி, உடனே அருகில் நிற்பவரைத் தொட்டுவிடுவது தான் தந்திரமான ஆட்டமாகும்.

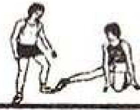
ஒரு மூலைக்கு மறுமூலை என்று பாய்ந்து செல்லும்பொழுது, இந்த 'உதை' முறையையும் பயன்படுத்தலாம். இடது காலால் அல்லது வலது காலால், வாய்ப்புள்ள வசதியை அறிந்து உதைக்கலாம். இதற்கு ஆழ்ந்த பயிற்சி தேவையாகும். திடீரென்று முயற்சி செய்தால் தவறி வீழ்ந்து, பிடிபட்டுப் போகவும் ஆட்டமிழக்கவும் கூடும்.

உ) சுற்றி உதைக்கும் முறை (Roll Kick)

முன்புறமாகக் காலைத் தூக்கி உதைத்துத் தொடும் முறையில் மேலும் சற்று வளைவாக காலைக் கீழே கொண்டு வந்து பக்கவாட்டில் உதைத்துத் தொடும் முறையை அரைச் சுற்றில் உதைக்கும் முறை (Curve or Semi Circular Kick) என்றும் கூறுவார்கள்.



இந்த அரைச்சுற்றில் தொடங்கிய உதைத் திறன், மேலும் முழுச் சுற்றாக நீண்டு தொடர்ந்து செயல்படும் முறைக்கே சுற்றி உதைக்கும் முறை என்று கூறப்படும்.



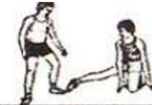
படத்தில் பாருங்கள். ஒன்று என்னும் படத்தில் இடது காலை ஊன்றி வலது காலைத் தூக்கி வளைவாகக் கொண்டு உதைக்கும் முயற்சி தொடங்குகிறது.

இரண்டாம் படத்தில் தூக்கி வந்த வலது காலை தரையில் ஊன்றியவுடன், இடது காலைப் பின்புறமாகத் தூக்கி உயர்த்தி, பின் வளைவாக வைத்துக்கொண்டு, அப்படியே ஒரு சுற்று சுற்ற வேண்டும். அதற்கு வலது கால் சுழற்காலாகப் (Pivot Foot) பயன்படுகிறது. வலது காலை ஊன்றி இடது காலால் ஒரு சுற்று சுற்றும் பொழுது அதற்கேற்றவாறு உடல் சம நிலையைக் காப்பதற்காக இரண்டு கைகளும் மாறி மாறி வருவதையும் நீங்கள் படத்தில் காணலாம்.

அதே வேகத்தில் திரும்பி வலது காலை ஊன்றியவாறு இடது காலால் எதிரியை உதைத்துத் தொடும் முறையைத்தான் சுற்றி உதைக்கும் முறை என்று கூறுகிறோம்.

மூன்று படங்களில் உள்ள மூன்று முறைகளும் வேகமாகச் செய்யும்பொழுது ஒரே செயலாக மாறுகிறது என்பதையும் நீங்கள் மறக்கக்கூடாது. இதனை வேகமாகச் செய்யும் பொழுது, பார்ப்பதற்கு அழகாக இருக்கும். அதே சமயத்தில் பயனுள்ள திறனாகவும் அமையும்.

இதுபோன்ற அரிய திறனுள்ள ஆட்டத்தை எல்லா ஆட்டக்காரர்களாலும் ஆடிவிட முடியாது. நல்ல பயிற்சியும், பழக்கமும், ஆடும்பொழுது அதிகமாகப் பெற்று திறம் படைத்தவரே சிறப்பாக ஆடிட முடியும். அல்லாவிடில், சுற்றிவரும் பொழுதே எதிராட்டக்காரர்கள் சூழ்ந்து கொண்டு எளிதாகப் பிடித்துவிடக் கூடும்.



ஆகவே, வேகமும் விறுவிறுப்பும் உடைய இந்தத் திறனை நன்கு பழகிக் கொண்ட பிறகே, ஆட்டத்தில் ஆடிட முடியும்.

ஊ) பின்புறமாக உதைத்தாடும் முறை (Mule Kick)

உதை என்றால் நமக்கு உடனே நினைவுக்கு வருவது கழுதைதான். அதற்குப் பிறகுதான் குதிரை. இந்தப் பின் உதை முறை என்று குறிப்பிட்டிருக்கும் ஆட்ட முறைக்கு, ஆங்கிலத்தில் கழுதை உதை என்றே பெயர் உண்டு. எனும் Mule எனும் ஆங்கில வார்த்தைக்கு கோவேரிக் கழுதை என்று பொருளாகும்.

பாடிச் செல்கின்ற ஆட்டக்காரர் எதிர்ப்பகுதியில் இருந்து பாடிவிட்டுத் தன் பகுதியை நோக்கி வரும் பொழுது, முதுகுப்புறம் காட்டித்தான் வரவேண்டும். அந்த சந்தர்ப்பத்தைப் பயன்படுத்தி, அதாவது பாடி விட்டக் களைப்புடன் தானே பாடியவர் போகிறார் என்ற எண்ணத்துடன், பிடிப்பவர்கள் பின்புறமாக வந்து பிடிக்க முயல்வதுண்டு. அதுதான் பிடிக்கும் நேரமுமாகும்.

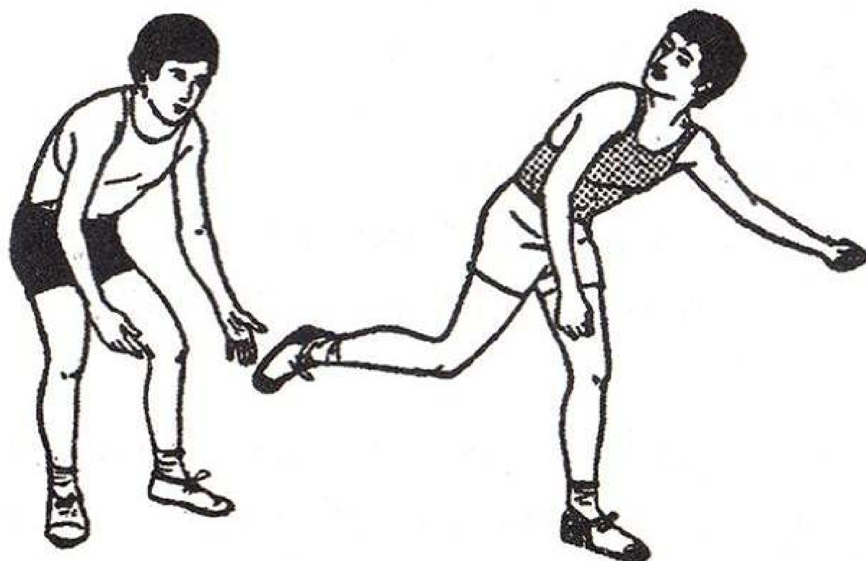
இதை எதிர்பார்த்து, பாடிச் செல்பவரும், தன் பகுதியை பார்த்தவாறு திரும்பி வந்து கொண் டிருந்தாலும், திடீரென்று தன் ஒரு காலை பின்புறமாகத் தூக்கி உதைத்துத் தொட்டுவிட்டு வந்துவிடுகின்ற முறையைத்தான் பின் உதை முறை என்று கூறுகின்றோம்.

கழுதை பட்டென்று பின்புறமாக உதைத்துவிடுவது போல்தான், பிடிக்க வரும் ஆட்டக்காரர்கள் இந்த நிலையை எதிர்பார்க்காதபொழுது பட்டென்று

உதைத்துவிடுவது எதிராட்டக்காரர்களை ஆச்சரியத்தில் ஆழ்த்திவிடும்.

படத்தைப் பாருங்கள். திரும்பி தன் பகுதியை நோக்கி வந்து கொண்டிருக்கின்ற பாடிச் சென்றவர், திடீரென்று தன் வேகத்தைக் குறைத்துக்கொண்டு, வலது காலால் உதைத்து விடுகின்ற நிலையைப் பார்க்கிறோம்.

இவ்வாறு உதைக்கும்பொழுது ஒரு காலால் நின்றுகொண்டு, மறு காலால் எட்டி உதைக்க நேர்வதால், உடல் சமநிலையை இழந்துவிடாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அதற்கேற்ற நிலைமையில்தான் கைகளும் முன்புறமாக வந்து சமநிலையை காத்துக் கொண்டிருக்கின்றன.

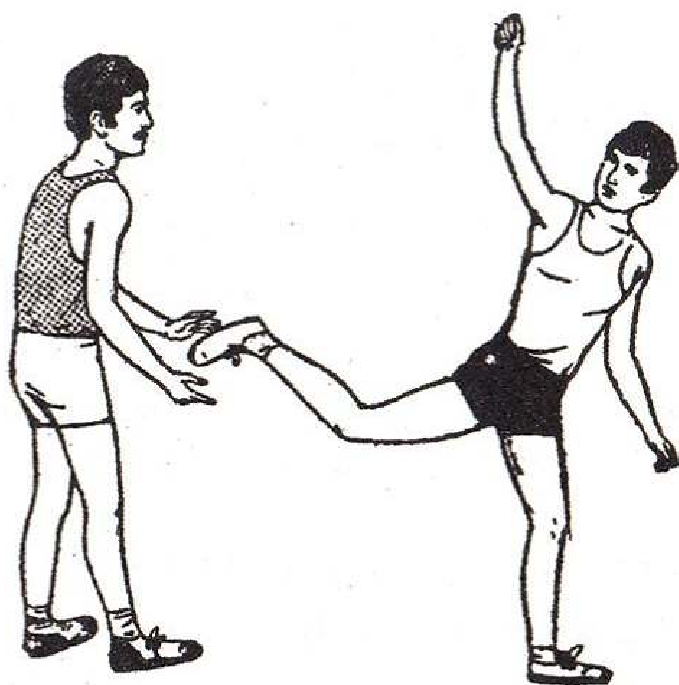


இந்த நிலையில், நீட்டிய காலை எதிராட்டக்காரர்கள பிடித்துவிடாமல் அதாவது பிடி கொடுக்காமல் விரைவாக செயல்பட வேண்டும். ஆகவே, தன்னைப் பின் தொடர்ந்து வருகின்ற எதிராட்டக்காரர்களை திகைக்க வைத்து, பின் காலால் உதைத்து வெற்றி எண் பெறுகின்ற வாய்ப்பை பின் உதை முறை தருகின்றது என்பதால்,

இந்த திறனை கற்றுத் தேர்வது நல்லாட்டக்காரர் களுக்குரிய தலையாய பண்பாகும்.

எ) துள்ளி உதைக்கும் முறை (Aero Kick)

காண்பவர்களுக்கு கவர்ச்சியாகத் தோன்றுகிற அற்புதக் காட்சியாக அமைந்திருப்பது துள்ளி உதைக்கும் திறனாகும். பார்ப்பதற்கு எளிதாகத் தோன்றினாலும், செய்வதற்கு மிகவும் கடினமான ஒன்றாகும். ஏனெனில், உடல் உறுப்புக்கள் அனைத்தும் ஒருங்கிணைந்து செயல்படும் அரிய திறன் என்பதுதான் இதன் இரகசியமாகும். பக்கவாட்டில் காலைத் தூக்கி உதைக்கும் முறை போல இந்த ஆட்டத்திறன் தோன்றுகிறது என்றாலும், அதைவிட இன்னும் கொஞ்சம் தேர்ந்த திறமையை காட்டுவது போல் அமைந்திருப்பதுதான் இந்த திறனின் அரிய முறையுமாகும்.



இடது காலை ஊன்றிக்கொண்டு வலது காலை முதலில் தூக்கி பக்கவாட்டில் உதைப்பது போல் தொடங்கி, அதே சமயத்தில் இடது காலைத் தூக்கித்

தாண்டி குதித்து (Hop), மேலும் எதிராட்டக்காரர்களை நோக்கிக் காலை நீட்டி உதைப்பதுதான் இம்முறை யாகும்.

இடது காலைத் தூக்கி வைப்பது சாதாரண முறையில் அல்லாமல், ஒரு துள்ளுத் துள்ளி வைப்பதுதான் இதில் முக்கிய திறனாகும். அந்தத் துள்ளலில் ஓரடி தூரமும் முன்னேறலாம். இரண்டடி தூரமும் செல்லலாம். ஆனால், இது சந்தர்ப்பத்தைப் பொறுத்தும், எதிராட்டக்காரர்கள் இருக்கின்ற எண்ணிக்கையைப் பொறுத்தும், எதிராட்டக் காரர்கள் இருக்கின்ற சுறுசுறுப்பைப் பொறுத்தும் இது அமையும்.

இந்தத் துள்ளும் முறையை மிகவும் எச்சரிக்கை யுடனும், ஆழ்ந்த கவனத்துடனும் செய்ய வேண்டும்.

காலைத் தூக்கித் துள்ளித் தரைக்கு மேலாக இருக்கும்பொழுது, உடலைச் சற்று முன் தள்ளி சாய்த்துக் கொள்ளும்பொழுது, திடீரென்று தேகத்திற்கு ஓர் அதிர்ச்சி ஏற்படுவது போலத் தோன்றி, பாடுகின்ற பாட்டை நிறுத்திவிடுவது போல் அல்லது மூச்சை விட்டுவிட்டுத் தொடங்குவது போலவும் நின்றுவிடும். அதுபோல் மூச்சை இழப்பது போல் அல்லது கபாடிப் பாட்டை இடையிலே நிறுத்துவது போல நிலைமையை உருவாக்கிக்கொள்ளக் கூடாது.

ஏனென்றால், எதிர்க்குழு பகுதியில் பாடி வருபவர் பாட்டை நிறுத்திவிட்டால் ஆட்டமிழந்து வெளியேற்றப் படுவார் (Out) என்பது விதியாகும். ஆகவே, மிகவும் நிதானத்துடன் இந்தத் துள்ளும் முறை உதையைப் பிரயோகிக்க வேண்டும்.

அத்துடன், உடல் சமநிலை இழந்து போகாமலும் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். வலது காலில் மட்டுமின்றி, இடது காலாலும் உதைத்துவிட இயலும் என்பதால், இந்தத் துள்ளும் முறை திறனைப் பழகிக் கொள்பவர்கள் தொடக்கத்திலேயே இரண்டு கால்களிலும் சமயத்திற்கு ஏற்றாற்போல் மாறி மாறிச் செய்வது போல் பழகிக்கொள்ள வேண்டும்.

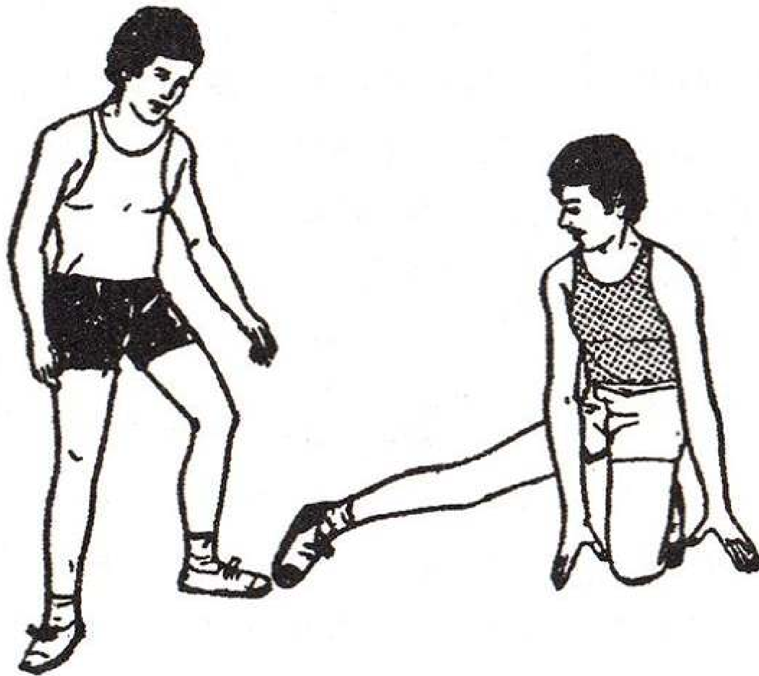
உடலின் உறுப்புகள் அனைத்தும் ஒருங்கிணைந்த செயல்மூலம்தான் இந்த அரிய திறனை ஆற்றிட முடியும் என்பதால், நிச்சயமாகக் கடினப்பயிற்சி தேவை. ஏனெனில், சற்று தாமதமாகவோ, வேகமில்லாமலோ இந்தத் துள்ளும் முறையில் காலைத் தூக்கினால், எதிராட்டக்காரர்கள் மிகவும் எளிதாகக் காலைப் பிடித்து இழுத்துவிடுவார்கள். உடல் சமநிலை இல்லாமல் இருக்கின்ற நிலையில் காலைப் பிடித்தவுடன், எளிதாகக் கீழே விழுந்துவிடவும் வாய்ப்புண்டு.

ஆகவே, துள்ளி உதைக்கும் முறையானது தேர்ந்த ஆட்டக்காரர்களாக ஆனவர்களே செய்து புகழ்பெறக் கூடிய அரிய கலையாகும்.

ஏ) உட்கார்ந்து உதைக்கும் முறை (Sqaut Leg Thrust)

பிடிக்கும் ஆட்டக்காரர்கள் ஆடுகளப் பகுதியின் (ஏதாவது) ஒரு மூலையில் நின்று கொண்டிருக்கும் பொழுது, இந்தத் தொடும் முறை பயன்படுகிறது.

அதாவது, காலை நீட்டித் தொடும் தூரத்திற்கு சற்று அப்பால் எதிராட்டக்காரர்கள் நின்று கொண்டிருக்கும் பொழுது, படத்தில் காட்டியிருப்பது போல்,



கீழேஉட்கார்ந்து ஒரு காலை நீட்டித் தொடுகின்ற முறையை ஆட்ட வல்லுநர்கள் சிபாரிசு செய்கின்றார்கள்.

பாடிக்கொண்டு, எதிர்க்குழு பகுதியில் அங்குமிங்கும் நடனமாடிக் கொண்டிருக்கும்பொழுது, அப்படியே முழுக் குந்தலில் (Squat) உட்கார்ந்துகொண்டு, எதிராட்டக்காரரைப் பார்த்தபடி, சற்று தேகத்தை முன்னே தள்ளி, வலது காலை நீட்டிவிட வேண்டும்.

இப்பொழுது உடல் எடை முழுவதும் இரண்டு கைகளிலும் ஏந்தப்படுவது போல், கைகள் இரண்டையும் தரையில் ஊன்றியிருக்க வேண்டும். இடது காலை திறமாக அதே இடத்தில் வைத்து, வலது காலை விரைவாக எதிராட்டக்காரரை நோக்கி நீட்டி, உடனே பின்புறமாக இழுத்துக்கொண்டுவிட வேண்டும்.

மெதுவாக இந்த உதைக்கும் முறையைப் பயன்படுத்தினால், எதிராட்டக்காரர்கள் எளிதாகப் பிடித்து விடுவார்கள் என்பதால், இது பல சந்தர்ப்பங்களில் அபாயகரமானதோர் ஆட்டமாகும்.

ஆனால், பார்ப்பதற்கு மிகவும் கவர்ச்சியாகத் தோன்றுகின்ற ஓர் ஆட்டமுமாகும்.

ஐ) தாண்டிக் குதித்து வருதல் (Jumping Over an Anti)

பாடிச் செல்பவர், பிடிக்கும் ஆட்டக்காரர்களால் சூழப்பட்டிருக்கும்பொழுது, அவர்களை மீறிக் கொண்டு வந்து பாட்டுடன் நடுக்கோட்டை தொட முடியாத சூழ்நிலையில் சிக்கிக்கொண்டால், அவர்களிடமிருந்து விடுபட்டு வர ஒரே வழி, அந்த ஆட்டக்காரர்களைத் தள்ளியவாறு வர வேண்டும்.

இரண்டு ஆட்டக்காரர்கள் அல்லது அதற்கும் மேலான எண்ணிக்கையில் இருந்தால், ஒரே தாண்டாகத் தாண்டிக் குதித்துத்தான் வர வேண்டும். படம் பாருங்கள்.





இரண்டு ஆட்டக்காரர்கள் வழிமறித்துப் பிடிக்க முயலும்பொழுது அவர்கள் மேலேயே தாவிக்குதித்து வருவதை நீங்கள் காணலாம்.

ஒருவராக இருந்து வழிமறித்துக் காலைப் பிடிக்கும்பொழுதும், இரண்டு ஆட்டக்காரர்கள் படத்தில் உள்ளதுபோல் வந்து பிடிக்க முயற்சிக்கும்பொழுது, பல ஆட்டக்காரர்கள் பிடிக்கும் பொழுதும் இந்தத் தாண்டிக் குதித்து வரும் முறையைப் பின்பற்றலாம்.

பாடிச் செல்பவர் , தனது கண்ணோட்டத்தை சாதுர்யமாக சுழலவிட்டு, பிடிக்க வருபவர்களின் இயக்கத்தின் திசையை நன்கு அறிந்துகொண்டு, பிடிக்க வருபவரை அப்படியே தோள் மீது ஒரு கையை வைத்து அழுத்தியவாறு தாவிக்குதித்து விடுவதுதான் தப்பித்து வருகிற சாதுர்ய காரியமாகும்.

இந்தத் திறமைக்கு நன்கு உயரத் தாண்டக்கூடிய ஆற்றல் தேவையாகும். அத்துடன் விரைவாக ஓடக்கூடிய சக்தியும், திறமையும் வேண்டும். படத்தில் தோளில் கையை வைத்து அழுத்துவதையும் காணுங்கள்.

இதுவரை கால்களைப் பயன்படுத்தி எதிராட்டக் காரர்களை எவ்வாறு தொட்டு ஆட்டமிழக்கச் செய்ய வேண்டும் என்பது பற்றி விளக்கமாக எழுதி வந்தோம். இனி பாடிச் செல்பவர் கைகளினால் எவ்வாறு தொட்டுவிட்டு வெற்றிகரமாகத் தன் பகுதிக்கு திரும்பி வரவேண்டும் என்பதையும் தொடர்ந்து தெரிந்து கொள்வோம்.

2. கையால் தொடும் கலை

பிடிக்க முயல்கின்ற எதிராட்டக்காரர்களைக் கையால் தொடுகின்ற கலையானது, தாக்கி ஆடும் ஆட்ட

முறைகளில் சிறப்பான ஒன்றாக அமைந்திருக்கிறது. இதை பிரதான திறனாகவும், ஆட்ட வல்லுநர்கள் ஏற்றுக் கொண்டிருக்கின்றார்கள்.

இவ்வாறு பாடிச் செல்பவர் கையினால் தொட முயற்சிக்கும் தன்மையானது, பாடிச் செல்லும் ஆட்டக்காரரின் உயரத்திற்கு ஏற்ப அமையும். உயரமான ஆட்டக்காரராக இருந்தால், அவரது கைகளின் நீளத்திற்கு ஏற்ப, தொடும் தன்மையும் மாறுபடும்.

அத்துடன் நில்லாமல், எதிராட்டக்காரர் எதிரே நின்று பிடிக்க இருக்கும் தூரத்திற்கேற்பவும் இந்தத் திறமை மாறுபடும்.

கையால் தொடுகின்ற முறைகள் பலவாக அமைந்திருக்கின்றன. கையை உயரமாக நீட்டியும், செங்குத்தாக உயர்த்தியும், உள்ளங்கையானது மேற்புறம் இருப்பது போலவும், உள்ளங்கையானது தரைப்புறம் பார்த்திருப்பது போலவும் வைத்தவாறு எதிராட்டக்காரர்களைத் தொடும் முறை வேறு பட்டிருக்கிறது.

உதாரணமாக, நின்றுகொண்டு பிடிக்கும் ஓர் எதிராட்டக்காரரை, பாடிச் செல்பவர் தனது நன்றாக நீட்டப்பட்ட கையினால், அவரது தலையையோ, அல்லது முகத்தையோ (மூக்கு, கன்னம், தாடை மற்றும் முடி போன்ற பகுதிகளை) தொட முடியும். இன்னும் சற்று கீழே இறக்கி, தோள் பகுதியையும் தொட முடியும்.

அவ்வாறு செய்யும் தன்மைக்கு, பாடுபவர் தனது கையை நன்றாக முழுவதுமாக நீட்டிப் பயன்படுத்த வேண்டும். அப்பொழுதுதான் எதிராளியைத் தொடவும்,



மீறினால், அந்த இடத்திலிருந்து தான் தப்பித்து வெளிவரவும் முடியும்.

இதற்கு கால் திறன் (Foot Work) மிகவும் முக்கியமாக ஒத்துழைக்க வேண்டும். கையை முழுவதும் நன்றாக விறைப்பாக, முன் குனிந்து எவ்வளவு தூரம் நீட்ட முடியுமோ அவ்வளவு தூரம் நீட்டும்பொழுது, உடல் முன்புறமாக சற்று சாய்ந்திட நேரிடுகின்றது. அப்பொழுது உடல் சமநிலையை இழந்திடும் நிலையை அடைகின்றது. ஆகவே, கால் இயக்கும் திறனையும் நன்கு கற்றுக் கொண்டவர்களே, உடல் சமநிலை இழக்காமல் கைநீட்டித் தொட முடியும்.

அதற்கும் ஒரு வழி இருக்கிறது. உதாரணமாக, வலது கையை நீட்டித் தொட முயற்சிக்கும்பொழுது, வலது கால் முன்னே நீட்டப்பட்டு, உடல் எடை முழுவதும் வலது காலில் இருப்பது போல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அதேபோல் இடது கையை நீட்டுகின்றபொழுது, இடது கால் முன்னே வர வேண்டும். இரண்டு கைகளையும் முன்புறமாக நீட்டினால், இரண்டு கால்களும் சமமாக இடைவெளி விட்டு உடல் சற்று முன் தள்ளி சாய்ந்திருப்பது போல் வைத்துக்கொள்ளும் பொழுது தான், உடல் சமநிலை இழக்காமல் இருந்து, திறமையை சரிவரப் பயன்படுத்த உதவும்.

எப்பொழுதும் பாடிச் செல்பவர், தனது கைகளை முழு அளவு நீளம் நீட்டுவதுபோல் நீட்டியே பாடிட வேண்டும். அப்பொழுதும், கைகளை ஒரே தன்மையில் நிறுத்தி வைத்திருக்காமல், கைகளை மேலும் கீழுமாகவோ அல்லது பக்கவாட்டிலோ கொண்டு சென்று, எதிரிகளுக்குப் பிடி கொடுக்காமல் விரைவாக அங்குமிங்கும் அசைந்தவண்ணம் இருக்க வேண்டும்.

இதற்கும் மேலாக சமயோசிதப் புத்தியும் தேவைப் படுகிறது. சந்தர்ப்பத்திற்கேற்றவாறு, சுற்றியுள்ள எதிராளிகளின் சூழ்ந்திருக்கும் சூழ்நிலைக்கு ஏற்பவும் தந்திரமாக தன் திறனைப் பயன்படுத்தும் சமயோசிதப் புத்திக் கூர்மையுடன் கையால் தொட்டு, தன் குழுவிற்கு வேண்டிய வெற்றி எண்களையும் பெற்றுத் தருகின்றார்கள்.

தாக்கும் கலையில் கையால் தொடும் கலையின் மேன்மை இதுவரை அறிந்து கொண்டோம். சில சமயங்களில் பாடிக் கொண்டே போய், கடைக் கோட்டுக்கு அருகில் செல்லும்பொழுது எதிராட்டக்காரர் அல்லது பலரால் சுற்றி சூழப்படுகின்ற சூழ்நிலையில், தாண்டிக் குதித்து வரவும் முடியாத பொழுது தனது உடல் சக்தியையும் பலத்தையும் வேண்டிய அளவு பிரயோகித்து, அப்படியே எதிராட்டக்காரர்களை நடுக்கோடு வரை தள்ளிக்கொண்டே வந்து விடுவதும் ஒரு தந்திர முறையாகும். ஆகவே, பலமுள்ளவர் களுக்குரிய ஆட்டம் கபாடி ஆட்டம் என்று கூறப்படும் மொழிக்கு உதாரணமாக இந்த ஆட்ட முறை அமைந்திருக்கிறது.

ஆகவே, கபாடி கபாடி என்று தொடர்ந்து உச்சரித்துக்கொண்டே, இடைவெளி விடாமல், சத்தமாக, தெளிவாகப் பலருக்கும் கேட்பது போல, எதிராட்டக் காரர்கள் பிடிக்க மொத்தமாக முயற்சித்துக் கொண்டிருக்கும் பகுதிக்குள், குறிப்பிட்ட எல்லை வரை சென்று தொட்டுவிட்டு வந்தால்தான் தப்பிக்க முடியும் என்ற கட்டாயத்திற்கும் ஆளாகிப் போகின்ற ஒரு தாக்கும் நிலையுள்ள ஆட்டக்காரர், மேலே விளக்கமாகக் கூறிய



அத்தனை தொடும் முறைகளிலும் ஏதாவது ஒன்றை சந்தர்ப்பத்திற்கும் சமயத்திற்கும் ஏற்றாற்போல் பயன்படுத்திட வேண்டும்.

பயன்படுத்தியே ஆக வேண்டும் என்ற நிலைக்கு ஆளாக்கப்படும் ஓர் ஆட்டக்காரர், பல திறப்பட்ட திறன்களை, ஆட்டத்தைப் பழகும்பொழுதே கற்றுக் கொண்டிருக்க வேண்டும். கற்றுக்கொள்வதில் தீவிரக் கவனம் செலுத்தித் தேர்ந்து வந்திருக்க வேண்டும். பழக்கம் இல்லாதவர்களால் ஓரிரு முறைதான் பாடிப் போய் வர முடியும்.

ஒரு பருவம் 20 நிமிடம் என்கிறபொழுது, ஓர் ஆட்டக்காரருக்குப் பலமுறை பாடிப் போய்விடுகின்ற வாய்ப்புக் கிடைக்கும் என்பதால், பாடிப்பாடி நன்கு தன்னைத் தேர்ச்சியுள்ளவராக ஆக்கிக்கொள்ள ஒவ்வொரு ஆட்டக்காரரும் முயல வேண்டும். தானே தான் தன்னைத் தகுதியுடையவராக மாற்றிக்கொள்ளச் செய்ய முடியும் என்பதை உணர்ந்து, ஒவ்வொருவரும் தாக்கும் கலையை திறம்படப் பழகிக்கொண்டு அடுத்து வரும் பிடிக்கும் கலையையும் சிறப்புறக் கற்று விளங்க வேண்டும்.

தொடர்ந்து, பிடிக்கும் கலையையும் அதற்குரிய பல பிடி முறைகளையும் அடுத்து வரும் பகுதியில் காண்போம்.

பாடிச் செல்பவர்களின் கவனத்திற்கு சில குறிப்புகள்

எந்த விளையாட்டில் எந்தக்குழு பங்கு பெற்றாலும், தங்கள் குழு வெற்றி பெற வேண்டும், தங்கள் ஆட்டக்காரர்கள் புகழ்பெற வேண்டும் என்ற

அளவிடற்கரிய ஆசையுடனே பங்கு பெறுகிறது. அந்த ஆசை எந்தவித ஆபத்து வராமலும், எக்காரணம் கொண்டும் அவப்பெயர் பெறாமலும் நிறைவேற வேண்டும் என்ற நினைவும் ஒவ்வொருவர் நெஞ்சிலும் கூடவே தொடர்ந்து வருவதும் உண்டு. அத்தகைய சிறப்பான நோக்கம் உள்ளவர்களே ஆட்டத்தில் திறமையை வளர்த்துக்கொள்ள முடியும். பார்வை யாளர்களிடையே புகழ்பெற்று விளங்கவும் முடியும்.

சடுகுடு ஆட்டம் இந்த நோக்கத்திற்கு இன்னும் நெருங்கிய தொடர்பு உடையதாக இருக்கிறது. அதற்கும் காரணம் இருக்கத்தான் செய்கிறது. சடுகுடு ஆட்டம் இரண்டு குழு ஆட்டக்காரர்களிடையே உடல் தொடர்பு அதிகம் ஏற்படுத்துகின்ற ஆட்டமாகும்.

ஒருவரைப் பிடிக்கவும், மற்றவரைத் தொடவும் என்று உடலை வைத்து இலக்காகக் கொண்டே விளையாட்டு வளர்கிறது; தொடர்கிறது; முடிகிறது. அதனால், உடம்பில் கைபட்ட உடனே உணர்ச்சிப் பிழம்பாக மாறி விடுபவர்களும் உண்டு. உக்கிரத்துடன் அனல் பிழம்பாக ஆவேசம் கொண்டு அடிதடியில் இறங்கி விடுபவர்களும் உண்டு.

ஆத்திரம் அறிவை அடக்கி ஆட்சி செய்கிறபொழுது, அங்கே விதியும், நீதியும், நியாயமும் எடுபடாமல் போய்விடும். அந்த ஒரு சூழ்நிலை தோன்றாமல், விளையாட்டுப் பெருமகனாய் விதிகளுக்கடங்கி ஒழுகும் திருமகனாய் ஒவ்வொருவரும் திகழ வேண்டும்.

ஆட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் விதிகளுக்கு மாறாமல் எப்பொழுதும் நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்ற முதல் பாடத்தை முழுதும் உணர்ந்து ஒழுகிட வேண்டும் என்று



கூறி, இனி, பாடிச் செல்பவர் எவ்வாறெல்லாம் எதிர்க் குழுவினர் நிற்கும் பகுதியில் பாடிப்போய் பத்திரமாகத் திரும்பி வர வேண்டும் என்று ஒரு சில முக்கியக் குறிப்புகளைத் தெரிந்து கொள்வோம்.

1. பாடிச் செல்லும் ஆட்டக்காரர் எவ்வாறெல்லாம் சாதுர்யமாக நடந்துகொள்ள வேண்டும் என்று திட்டமான ஆட்ட முறைகள் இல்லை என்றாலும், எதிர்க்குழுவில் உள்ள ஆட்டக்காரர்களின் திறமையையும் அவர்களது அனுபவம் வாய்ந்த பிடிக்கும் திறமையையும் பொறுத்தே அமைந்திருக்கிறது. இந்த நேரத்தில் சந்தர்ப்பத்திற்கு ஏற்றவாறு பாடிச் செல்பவர் நடந்துகொள்ளும் நிர்ப்பந்தத்துக்கு ஆளாகிறார். அதற்கு அவருக்கு முன் உணரும் அறிவு, சமயோசிதப் புத்தி, மற்றவர்களின் இயக்கங்களைப் பார்த்ததும் அவர்கள் யுக்தியைப் புரிந்து கொள்கின்ற சக்தி நிறையத் தேவைப்படுகிறது. தந்திரமும், அதை நேரங்காலம் அறிந்து செயல்படும் வல்லமையும், பாடிச் செல்பவருக்குத் தேவைப்படும் தலையாய குணங்களாகும்.

2. பாடிச் செல்பவர் எதிர்ப்பகுதியில் நுழைந்த வுடனே எதிராளிகள் - எப்படி அவர்கள் நடந்து கொள்கின்றார்கள், எப்படி சமாளிக்கின்றார்கள், எவ்வாறு தன்னை வளைக்கத் திட்டமிடுகின்றார்கள் என்பதைக் கண்டறிந்து, ஒரு சில விநாடிகளுக்குள் தனது யூகம் சரிதானா என்பதையும் உணர்ந்துகொண்டு, அதற்கு ஏற்றபடி, அதனை சமாளிக்கும் வகையில் சாகசமாகப் பாடிச் செல்ல வேண்டும்.

3. எதிர்க்குழு ஆட்டக்காரர்களைப்பற்றி முன் கூட்டியே தெரிந்தால் எளிதாக ஆடிவிடலாம். அவர்களது ஆட்ட முறையைப் பற்றியும், திறமையைப்

பற்றியும் தெரியாத நேரத்தில், படபடவென்று வேகமாகப் பாடிப் போகாமல், மெதுவாக ஆர அமர, அவர்களது தந்திர முறைகளை அறிந்தவாறு பாடிப் போக வேண்டும். இதற்கு மிகவும் பொறுமையும், மிதமான போக்கும் வேண்டும். இவ்வாறு ஓரிருமுறை பாடிப் போய் வரும்பொழுது, எதிர்க்குழுவின் பிடிமுறை களையும், குழு ஒற்றுமையின் தந்திரப் போக்கினையும் தெரிந்துகொள்ள முடியும் என்பதால், ஆரம்பத்திலே அவசரப்பட்டு, பாடிப்போய் சிக்கிக்கொள்ளாமல் ஆட வேண்டும்.

4. இதற்கிடையில் ஒவ்வொரு முறை பாடிப் போய் வந்தவரும் தங்களது அனுபவத்தை கண் சாடையின் மூலமும், கை சைகையின் மூலமும் உணர்த்திக் கொள்வதால், எப்படி அவர்களை அணுகினால் எந்த வழியில் எளிதாக வெளியேற்றிட முடியும் என்ற ஓர் உண்மை நிலைமையையும் அறிந்துகொள்ள முடியும்.

5. ஆகவே பாடத் தொடங்குபவர், நடுக்கோட்டில் வந்து நின்றபிறகு, எதிராட்டக்காரர்கள் எங்கெங்கே நிற்கின்றார்கள் என்கிற ஆடும் இடத்தைத் (Position) தெரிந்துகொண்டு, அவர்கள் எவ்வாறு சேர்ந்து நெருங்கி வருகின்றார்கள் என்பதையும் புரிந்துகொண்டு, பாடத் தொடங்கி, நேராக மையப் பகுதிக்குப் போகாமல், பக்க எல்லைக் கோட்டோரமாகச் சென்றுவிட வேண்டும். நேராக மைய ஆடுகளப் பகுதிக்குச் சென்றுவிட்டால், ஒரு புறம் திரும்பிப் பார்ப்பதற்குள் மறுபுறமாக எதிரிகள் வந்து சூழ்ந்துகொண்டு பிடித்துவிட ஏதுவாகிவிடும் என்பதால், எதிரி எல்லைக்குள்ளே நுழையும்பொழுதே, ஓர் ஓரமாகச் (One Side) செல்ல வேண்டும் என்பதை நினைவில் கொண்டு போக வேண்டும்.



6. ஓர் ஓரமாகச் சென்றாலும், அதே இடத்தில் நின்று நேரத்தை வீணாக்கக்கூடாது. பாடியபடி ஒரே இடத்தில் நின்றால், 'தம்' கட்ட முடியாது என்பது ஒன்று. அத்துடன் முடிவெடுத்திட முடியாமல், முன்னேறிப் போகாமல் இருந்தால், அங்குமிங்கும் பாடிப் போகின்ற வேகமும், பிறரைத் தொடுகின்ற முயற்சியும் இல்லாமல் போவதுடன், பத்திரமாகத் திரும்பிவர இயலாத சோர்வு நிலையும் உண்டாகிவிடும். அதனால், ஒரு ஓரமாக பாடத் தொடங்கியவுடனே எங்கே போக வேண்டும், எப்படி நுழைய வேண்டும், அதன் பின் என்ன செய்ய வேண்டும் என்ற முடிவினை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

7. இவ்வாறு அறிந்து கொண்டவுடன், எதிராளி களைத் தொட முயற்சிக்கும்பொழுது, தான் நிற்கும் இடத்திற்கும் நடுக்கோட்டிற்கும் இடையில் எவ்வளவு தூரம் இருக்கிறது என்பதையும் கணக்கிட்டு அறிந்துகொள்ள வேண்டும். ஏனென்றால், எதிராளி பிடித்துவிட்டால், உடனே நடுக்கோட்டைத் தொட்டுத் தப்பித்துக்கொள்ளலாம் என்பது ஒரு வழி. அதோடு எதிராளிகளைக் கடைக்கோட்டருகே போய் நிற்காமல், நடுக்கோடு பக்கமாக இழுத்துக்கொண்டு வரத்தக்க சூழ்நிலையை உண்டாக்கி, பாடியவாறு பாவனை செய்துகொண்டு வந்தால், திடீரென்று தாக்கி எதிராளிகளைத் தொட்டுவிடும் வாய்ப்பும் நேரிடும்.

8. பாடிச் செல்லும்போதே, எதிர்க்குழுவில் நன்றாக ஆடத் தெரியாதவர், பலவீனமான ஆட்டக்காரர் யார் என்பதை அறிந்து, அவரைத் தொடும் முறை எவ்வாறு என்பதையும் உணர்ந்து முடிவெடுத்துக்கொண்டு, அதற்கேற்றவாறு முன்னேறிச் செல்ல வேண்டும்.

அப்படிப் போகும்பொழுது அநாவசியமாக அலைவதோ, வீணாகக் குதிப்பதோ, விவரமறியாமல் தடுமாறி நடப்பதோ இல்லாமல், தொடும் தந்திர முறையைக் கச்சிதமாகப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

அப்படி எடுக்கின்ற ஒவ்வொரு முடிவும், வெற்றி தரத்தக்க முயற்சியாக, பலனளிக்கும் செயலாக மலர்ந்திட வேண்டும். அந்த பலவீனமான ஆட்டக்காரர் தன்னை வந்து பிடித்துவிட வேண்டும் என்ற பேராசையை ஊட்டிவிட்டு, தொட்டுவிட்டு வந்துவிட வேண்டும். எக்காரணத்தை முன்னிட்டும், வலிமையுள்ள எதிரியிடம் போய் வசமாக சிக்கிக்கொள்ளக்கூடாது. எப்பொழுதும் பலவீனமான ஆட்டக்காரரையே குறிபார்த்துப் போக வேண்டும். அதாவது கோழிக்குஞ்சைப் பார்க்கும் கருடன் போல.

9. பாடிச் செல்பவர் தந்திரமாக, பதுங்கியும் பாய்ந்து போக வேண்டும் என்று முன்னர் கூறியிருந்தோம். அதாவது ஒருவரை நோக்கிப் போவதுபோல் செல்லும்பொழுது, மற்றவர்கள் நம்பக்கம் எங்கே அவர் வரப்போகிறார் என்று அசட்டையாகவும், அலட்சிய மாகவும் இருக்கின்ற எண்ணத்தை ஊட்டிவிட்டு, அந்த நேரத்தில் இவர்கள் பக்கம் தாவிப் பாய்ந்து தொட்டுவிட்டு ஓடி விடுகின்ற சாதுர்யத்தைக் கொண்டு இலங்க வேண்டும்.

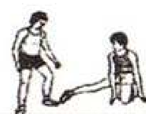
இதுபோல், ஒரு சிலரைப் பார்க்காதது போன்ற பாவனையில் இருந்தவாறு கண்காணித்து கவனித்து, பிறகு தாக்குகின்ற திறமை, எல்லோருக்கும் எளிதில் வந்துவிடாது. விளையாடிப் பழகும்பொழுது, இந்த அரிய திறனை மனதில் நன்கு பயிரிட்டுக் கொண்டு, அடிக்கடி பயிற்சி செய்து வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

10. பாடிச் செல்கின்ற ஆட்டக்காரர்கள் அனைவருக்கும் அவரவருக்கென்று பல திறன்கள் இயல்பாகவே இருக்கும். எப்படித் தாக்கித் தப்பித்து வருவதென்று தந்திர முறைகள் தெரிந்திருக்கும். அப்படி பல திறமைகளை வைத்திருக்கின்ற பாடிச் செல்லும் ஆட்டக்காரர்கள், ஒருமுறை பாடிப் போகும்பொழுதே, தான் கற்ற 'வித்தைகள்' (Tricks) அனைத்தையும் எதிராளிகளிடம் காட்டிவிட்டு வந்துவிடக்கூடாது.

ஒவ்வொரு முறையும் ஒவ்வொரு தந்திர முறை என்று சந்தர்ப்பத்திற்கு ஏற்றவாறு விளையாடிவிட்டு வர வேண்டும். அல்லாவிடில், அவருடைய இயக்கம் இப்படித்தான் இருக்கும் என்று முன்கூட்டியே தெரிந்துகொண்டு, வட்டம் போட்டு பிடித்துவிடுவார்கள் என்பதைத் தெரிந்துகொண்டு சூழ்நிலைக்கேற்ப தன் விளையாட்டுத் திறமையை, தொடும் ஆற்றலை வெளிக்காட்டிட வேண்டும் என்பதை மறந்துவிடக் கூடாது.

11. பாடிச் செல்பவர் எந்தவிதமான தந்திர முறைகளைத் தொடுவதற்காகப் பயன்படுத்தினாலும், அதனை மின்னல் வேகத்தில், எதிராளிகள் எதிர்பார்க்காத நேரத்தில் செய்து முடித்துவிட வேண்டும். 'செத்தவன் கையில் வெற்றிலைப்பாக்கு' என்பது போல, சோம்பேறித்தனமாக, சொகுசாக நின்று கொண்டு தொட முயற்சித்தால், பிடிபட்டு ஆட்டத்தைவிட்டு வெளியேற நேரிடும்.

12. பல தந்திர முறைகளை அடுத்தடுத்து செய்து, பிடிக்க வருபவர்களைக் குழப்பத்தில் ஆழ்த்துவது போல பாடிவிட்டு வர வேண்டும்.



13. பாடிச் செல்பவர் எக்காரணத்தை முன்னிட்டும் பயந்துவிடக் கூடாது. பயந்த ஆட்டக்காரர் பாதி வழிகூட போக முடியாது. பாடித் தொடும் கோட்டை மிதிக்க முடியாமல், திரும்பி பயந்து வந்து ஆட்டமிழக்கின்ற ஆட்டக்காரர்கள் நிறைய பேர் இருக்கிறார்கள். எனவே, தந்திரமாக ஆடத் தெரிவதோடு, அஞ்சாமை நெஞ்சம் உள்ளவராகவும் செல்ல வேண்டும்.

அஞ்சா நெஞ்சம் என்றவுடன், 'இளங்கன்று பயமறியாது' என்பது போல, துள்ளிக் குதித்து எல்லோருடைய பிடியிலும் சிக்கிக்கொண்டு அவஸ்தைப் படுவது அல்ல. இது புத்திசாலித்தனமான வீரத் தனமாகும். பயந்து பின்வாங்குவது கோழைத்தனம். அறிவுடன் அச்சமில்லாமல், பாதுகாப்பாக விளையாடி வருவதற்குத்தான் அஞ்சா நெஞ்சம் என்று கூறுகிறோம்.

எனவே, புத்திசாலித்தனமாக, பாடிச் செல்பவர் போய், சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும்பொழுது, சாதுர்யமாகத் தொட்டுவிட்டு, தன் பகுதிக்குப் பத்திரமாகத் திரும்பி வர வேண்டும்.

ஒருமுறை தான் பிடிபட்டால், தன் குழு ஒரு ஆட்டக்காரரை இழக்கிறது என்பது மட்டுமல்ல, எதிர்க்குழு ஒரு வெற்றி எண்ணையும், அதோடு மட்டுமல்லாமல், வெளியே நிற்கும் ஒரு ஆட்டக் காரரையும் உள்ளே வர வைத்து ஆடச் செய்யும் உரிமையையும் பெற்றுவிடுகிறது. தன் குழு குறைந்திட, ஒருவர் தவறு செய்வது, தன் குழுவுக்கு நன்மை செய்வதைவிட, தீமையையே அதிகம் செய்கிறோம் என்பதை உணர்ந்து பத்திரமாகப் பாடிச் சென்று, புத்திசாலித்தனமாக விளையாடிவிட்டு வர வேண்டும். அந்த அனுபவத்தை நீங்கள் நிறைய பெற வேண்டும்.



4. பிடிப்பவருக்குரிய திறன் நுணுக்கங்கள்

பிடித்தாடும் ஆட்டம்

முக்கியத்துவம் வாய்ந்த முதன்மை விளையாட்டுக் களில் எல்லாம், தாக்கி ஆடும் முறை என்றும், அதனைத் தடுத்தாடும் முறை என்றும் இருக்கும். சடுகுடு ஆட்டத்தில் தடுத்தாடும் முறை என்று அழைக்கப் படாமல், பிடித்தாடும் முறை என்றே பெயர் தரப்பட்டிருக்கிறது.

பாடிவரும் எதிராட்டக்காரர் தங்களை தாக்கித் தொட மேற்கொள்கின்ற அரிய முயற்சிகளை எல்லாம் தடுத்துவிடுவதுடன் மட்டுமன்றி, அவர்களைப் பிடித்து



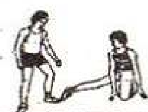
நிறுத்தி ஆட்டத்தை விட்டே வெளியேற்றுகின்ற கடமையில் இருப்பதால்தான், இதனைப் பிடித்தாடும் ஆட்டம் என்று இங்கே பெயர் தந்திருக்கிறோம்.

பிடி முறைக்கு ஒரு பீடிகை

1. பல தந்திர முறைகளையும், தாக்குகின்ற போர் முறை வேகத்திலேயும் ஆவேசமுடன் பாடி வருகின்ற எதிர்க்குழு ஆட்டக்காரரை மடக்கிப் பிடிக்க வேண்டு மென்றால், பிடிக்கின்ற ஆட்டக்காரருக்கு உடலில் பலம் மட்டுமல்ல, உள்ளத்தில் பயமற்ற தன்மையும் வேண்டும்.

2. கபாடி ஆட்டம் மல்யுத்தத்தின் முன்னோடி என்று பலர் அபிப்பிராயப் படுவதைப்போல, இங்கே பிடி போட்டு எதிரியை மடக்குகின்ற முறையும் அமைந் திருக்கிறது. இவ்வாறு பிடிபோடும் திறமையானது ஆளுக்கு ஆள் மாறுபடும். வேறுபடும். ஆட்டக் காரர்களின் உயரத்திற்கேற்ப, அவரவரின் உடல் சக்திக்கேற்ப, ஏற்படுகின்ற சந்தர்ப்ப சூழ்நிலைக்கேற்ப மாறி மாறி வரும் என்பதால், பலமான பிடிபோடும் முக்கியத்துவத்தினை முதலில் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

3. இந்த பிடிக்கும் நேரத்தில், ஓர் எதிரியின் மேல் பலர் பாய்ந்து விழுகின்ற நிலை அடிக்கடி ஏற்படும். வருபவரின் வேகம், பிடிப்பவர்களின் வேகம் என்று பெரு மோதல் நிகழும்பொழுது, தவிர்க்க முடியாத பலவந்தமும் நிர்ப்பந்தமும் ஏற்படும். ஆகவே, இது விளையாட்டுத்தான் என்பதை நினைவு கூர்ந்து, எந்தவிதமான அசந்தர்ப்பமும், நடக்கக்கூடாத நிகழ்ச்சிகளும் நடைபெறக்கூடாது என்ற நினைவுடன் ஆடுகளத்தில் இறங்கும்பொழுதே மனதில் கொண்டு விளையாட வேண்டும்.



4. உடலுடன் உடல் மோதும்போது வலியும் வேதனையும் ஏற்படுவது சகஜமே. அப்பொழுது எரிச்சலும், இனம் புரியாத கோபமும் எழுவதும் இயல்பே. அந்த நிலையிலும் அமைதிகாத்து, அறிவுப்பூர்வமாக, ஏந்தவிதமான சண்டை சச்சரவுகளும் நேராது பார்த்துக் கொண்டால்தான், நட்புறவுடன் தொடங்கும் ஆட்டம் இறுதிவரை நல்ல ஆரோக்கியமான சூழ்நிலையை தளர்த்தாதவாறு நிம்மதியான இறுதிக்கட்டத்தை அடையும் என்பதிலும், அப்படி அமைத்தால்தான் பார்வையாளர்களும் ஆர்வத்துடன் வந்து பார்த்து ஆனந்தம் அடைவார்கள். மாறுபட்ட நிகழ்ச்சிகள் நடந்தால், அது ஆட்டத்தின் வளர்ச்சியைப் பாதிப்பதுடன், ஆட்டக்காரர்கள் மேலும் ஒருவித வெறுப்பினை வளர்த்துவிட, மரியாதை இல்லாத நிலைமையையும் உண்டாக்கிவிடும்.

5. தங்கள் பகுதிக்கு வருபவரைப் பிடிக்க பல பிடி முறைகள் (Holds) உண்டு. விரல்களைப் பிடித்து இழுப்பது, மணிக்கட்டைப் பிடித்து நிறுத்துவது, ஒரு காலை கோர்த்து, பாடி வருபவரின் கால்களைத் தடுத்தல் என்பன போன்ற பிடிமுறைகள் உண்டு என்றாலும், ஒரே ஒரு பிடி மட்டும் விதிவிலக்காகத் தவிர்க்கப் பட்டிருக்கிறது. அதாவது கால்களால் கத்தரிக்கோல் போடும் முறை. அதாவது இரண்டு கால்களாலும் எதிராளிகளின் கால்களைப் பின்னிக் கொண்டு, போகவிடாமல், தடுத்து நிறுத்துவதாகும். இது தவறு என்று விதி குறித்திருக்கின்றபடியால், இந்தப் பிடி முறையை மட்டும் தவிர்த்துவிட வேண்டும்.

6. பலத்தைப் பிரயோகித்துத்தான் எதிரியைட் பிடித்திழுக்க வேண்டும் என்பதால், பிடிப்பவர்

கைகளுக்கு நல்ல பலம், தேக சக்தி தேவைப்படுகிறது. அதனை நன்கு வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அதோடு அல்லாமல், தங்களுக்கு, மூட்டுப் பிசகிக் கொள்ளுதல், மற்றும் துன்ப நிகழ்ச்சிகள் எதுவும் நடைபெறாமல் பாதுகாப்புடன் பிடித்து ஆடுகின்ற முறைகளையும் பயின்று கொள்ள வேண்டும்.

7. பிடிப்பு (Grip) எப்போதும் கெட்டியாக இருக்க வேண்டும். அது வலிமையுடனும், விடாத் தன்மை யுடனும் இருக்க வேண்டும். அந்தப் பிடிப்பின் வலிமையானது, ஆளுக்கு ஆள் வேறுபடும். வெறும் உடல் சக்தியினால் மட்டும் இந்தத் திறன் வந்துவிடாது. முறையாகப் பெறுகின்ற பயிற்சியினால் மட்டுமே நிறைவாகக் கிடைக்கும். இது போன்ற பிடி முறைகள் என்னென்ன என்பதை பின்வரும் பக்கங்களில் முறையாக விளக்கப்பட்டிருக்கின்றன என்பதால், தேவையை மட்டும் இங்கே விளக்கியிருக்கிறோம்.

8. ஒவ்வொரு முறையும் பாடி வருபவரைப் பிடிக்க முயல்கின்றபொழுது, துணிவுடன் முயன்றாலும், வெற்றிகரமாக நிறைவேறும் என்று கூறிவிட முடியாது. அதில் தோல்வியும் வரும். முயற்சி செய்கின்றபொழுது, அது சரியான பிடி கிடைக்கக்கூடியதாக அமையுமா என்று இடம் பார்த்து, நேரம் பார்த்து முயல்வதுதான் சிறந்த பிடித்தாடும் ஆட்டமாகும்.

9. அலட்சியமாகப் பிடித்திட முயல்வது தன் குழு ஓர் ஆட்டக்காரரை இழந்துபோக விடுவதுடன், எதிர்க்குழுவிற்கு ஒரு வெற்றி எண்ணையும் தந்து, வெளியே நிற்கும் இன்னொரு எதிர்க்குழு ஆட்டக் காரரைத் தொடர்ந்து ஆட ஆடுகளத்திற்கு உள்ளே



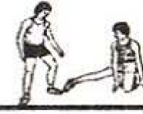
வரவழைத்து விடுகிறது என்பதை உணர்ந்து, தேவையானால், அவசியமானால், முடியுமானால், நம்பிக்கை வருமானால் பிடிக்க முயல வேண்டும்.

மேலே கூறியிருக்கும் கருத்துக்களை நினைவில் வைத்து, பிடித்தாடும் குழுவினர், அவ்வப்பொழுது தன் குழுத்தலைவன் கூறும் கருத்தின்படி, காட்டும் சைகையின்படி நடந்துகொண்டு, வெற்றிகரமாகப் பிடிக்கும் முயற்சியில் ஈடுபட வேண்டும். அவ்வாறு தன் குழுவை ஒற்றுமையாக நடத்திச் செல்வது குழுத் தலைவனின் தனித்திறமையைப் பொறுத்தே அமைகிறது.

பிடித்தாடும் குழுவினர் ஒருவரையொருவர் நன்கு புரிந்து கொண்டு, ஒற்றுமையுடன் ஆட வேண்டும். அதற்கேற்ற வகையில் பிடி முறைகள் ஒவ்வொன்றையும் பின்வரும் பகுதியில் படங்களுடன் விளக்கி யிருக்கிறோம். ஆட்டக்காரர்கள் அறிந்துகொண்டு, ஏற்ற பயிற்சிகளுக்குத் தங்களை ஆட்படுத்திக்கொண்டு, அரிய ஆற்றலையும் நேரிய சக்தியையும் பெற்று, புகழ்பெற வாழ்த்தி அழைக்கிறோம். பயிற்சி பெறுக, பயனடைக, என்றும் உங்களை அழைக்கிறோம்.

பிடி முறைகள் (Holds)

பிடிப்பவரின் ஆற்றலை அடிப்படையாக வைத்தே, ஒரு குழுவின் மேன்மையும், வெற்றி பெறும் தன்மையும் அமைந்திருக்கிறது என்று நாம் அறிவோம். தன்னையும் தொடப்படாமல் காத்துக்கொண்டு, தப்பித்துக்கொண்டு, அத்துடன் சக ஆட்டக்காரர்களையும் தொடப்படாமல் காப்பாற்றிக்கொண்டு, ஒவ்வொருவரும் ஆட முயல வேண்டும். அதனால் ஒவ்வொரு ஆட்டக்காரரும் பிடிக்கும் கலையை நன்கு கற்றுத் தேர்ந்திட வேண்டும்.



ஒவ்வொரு பிடிக்கும் ஆட்டக்காரரும் தனது பிடிக்கும் முன்னேறும் இயக்கத்தில் வேகம் மிகுந்தவராக, சுறுசுறுப்பு நிறைந்தவராக, பதட்டப்படாத நெஞ்சினராக, பாடி வருபவரின் இயக்கத்தைப் பாங்காக அறிந்தவராக, தனது அடுத்த நிலை என்ன என்பதை முன்கூட்டியே அறிந்துகொள்ளும் அனுபவம் உள்ளவராக இருந்திட வேண்டும். அப்பொழுதுதான், பிடிக்கும் கலையில் சிறப்பாக வெற்றிபெற முடியும்.

அத்தகைய பிடி முறையை நாம் மூன்று வகையாகப் பிரிக்கலாம். 1. பாடி வரும் ஆட்டக்காரரைக் கையை அல்லது கைகளைப் பிடித்து மடக்குவது, 2. காலை அல்லது கால்களைப் பிடித்து நிறுத்துவது, 3. இடுப்பு அல்லது தோள் பகுதியைப் பிடித்து ஆளை அடக்குவது என்ற மூன்று வகைகளையும் இனி நாம் ஒவ்வொரு பிடிமுறையாக, விரிவாகக் காண்போம்.

1. கைகளைப் பிடித்து நிறுத்தும் முறை (Hand Hold)

அ) மணிக்கட்டைப் பிடிக்கும் முறை (Wrist Catch)

ஆ) கைமாற்றி மணிக்கட்டைப் பிடிக்கும் முறை (Wrist catch with reverse grip)

இ) முதலைப் பிடி (Crocodile catch)

2. கால்களைப் பிடித்து நிறுத்தும் முறை

அ) கணுக்கால் பிடி முறை (Ankle catch)

ஆ) இரு கணுக்கால்களைப் பிடிக்கும் முறை (Double Ankle catch)

இ) ஒரு முழங்கால் பிடி முறை (Knee catch)

ஈ) இரு முழங்கால் பிடி முறை (Double Knee Catch)

உ) தொடைப் பிடி முறை (Thigh Catch)

ஊ) இரு தொடைப் பிடி முறை (Double Thigh Catch)

3. இடுப்புப் பகுதி பிடி முறை

அ) இடுப்புப் பிடி முறை (Trunk Catch)

ஆ) ஆளைத் தூக்கும் முறை (Lift Catch)

இ) துணி மூட்டைத் தூக்கும் முறை (Washerman's Catch)

ஈ) கோழி பிடிக்கும் (அமுக்கும்) முறை (Hen Hold)

உ) தோளைப் பிடிக்கும் முறை (Round the Shoulder Catch)

ஊ) கரடிப் பிடி முறை (Bear Hug)

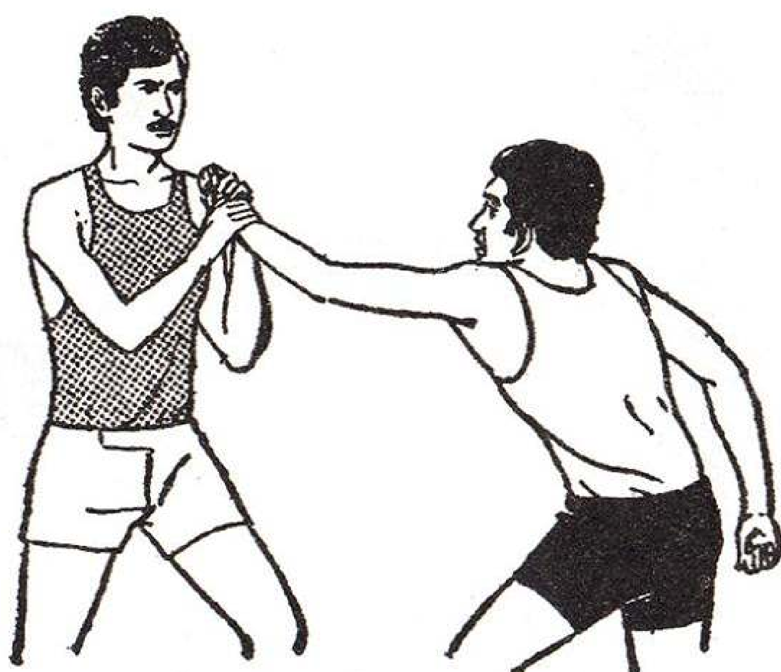
எ) கை கால் பிடி முறை (Wrist and Ankle Catch)

1. கைகளைப் பிடித்து நிறுத்தும் முறை

அ) மணிக்கட்டைப் பிடிக்கும் முறை

மணிக்கட்டு அல்லது முன்கைப் பகுதியைப் பிடித்துப் பாடி வரும் ஆட்டக்காரரைப் பிடிக்கும் முறை இங்கே முதன்முதலாக விளக்கப்படுகிறது.

பாடிவரும் ஆட்டக்காரர் தனது கையை நீட்டித் தொட முயற்சிக்கும் நேரத்தில், படக்கென்று அவரது முன் கையைப் பிடித்துவிடுவதாகும். விரல் பகுதியில் பிடித்தால், வழுவிக் கொண்டு போய்விடக்கூடும். அதனால் மணிக்கட்டுப் பகுதியைப் பிடித்தால் எலும்பின் பகுதி இணைப்பு இருப்பதால், பிடி கெட்டியாக



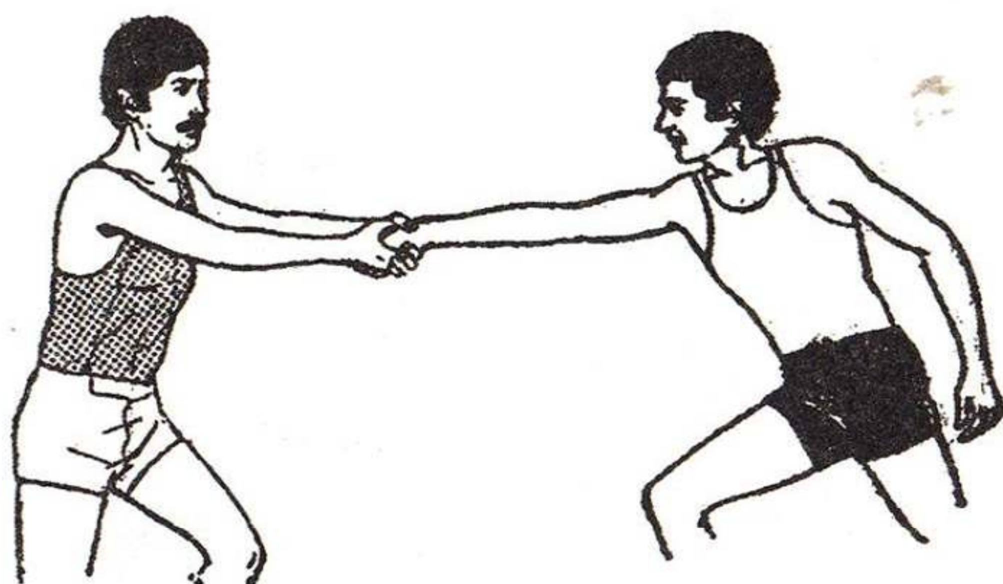
அமைந்துவிடும். நழுவிகொண்டு போவதும் சிறிது கஷ்டமாக இருக்கும். ஆகவே, பிடிப்பவர் பாடி வருபவரின் நீட்டப்பட்ட கை வாய்ப்பாக அருகில் வரும்பொழுது, தனக்கு முன்னால் வந்ததும் அல்லது பக்கவாட்டில் சென்றாலும், சரியான நேரம் பார்த்து பிடித்துவிட வேண்டும்.

திடீரென்று பிடித்தாலும் பிடிக்கலாம். அல்லது பிடிக்க முயல்வது போல ஏமாற்றி, உடனே எதிர்பாராத நேரத்தில் பிடித்தால், பாடுபவர் திகைத்துப்போய் நின்றுவிடுவார். அல்லது சக ஆட்டக்காரர்கள் வந்து சூழ்ந்து கொண்டுவிட, அவர் பிடிபட்டுப் போவார்.

ஆ) கைமாற்றி மணிக்கட்டைப் பிடிக்கும் முறை

முன் கையைப் பிடிக்கும் முறையில் சற்று மாறுபட்ட பிடி முறையாக இது பயன்படுகிறது.

வேகமாகப் பாடி வரும் ஆட்டக்காரர் தன் முழுக் கையையும் நீட்டி, ஒரு பக்கத்திலிருந்து இன்னொரு



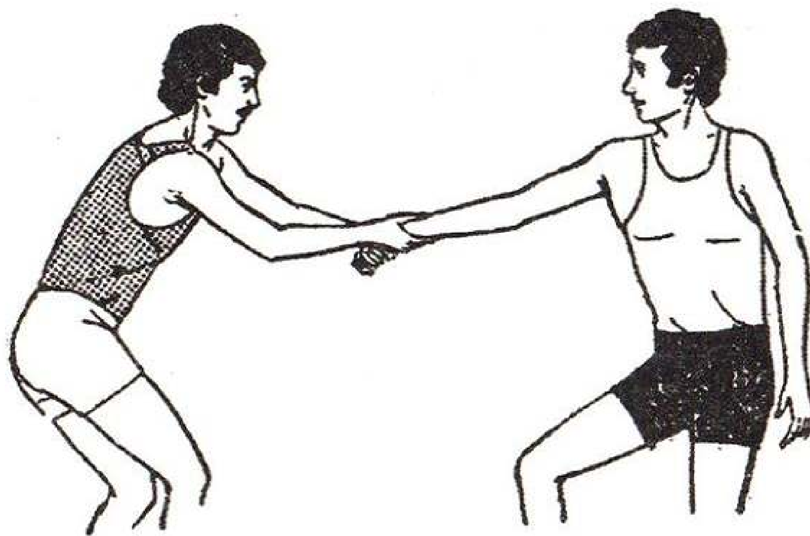
பக்கத்திற்குப் போகும் நேரத்தில், திடீரென்று கையின் மணிக்கட்டைப் பிடித்துவிடுவது.

இப்படிப் பிடிக்கும்பொழுது, பிடிப்பவர் கையின் கட்டை விரல்கள் அவரையே நோக்கி இருப்பது போல பிடிமுறை அமைந்திருப்பதைப் படத்தில் காணலாம். இந்த பிடி முறை, பொதுவாக ஆட்டத்தில் அதிகமாகப் பின்பற்றப்படுவதில்லை என்றாலும், சில இக்கட்டான நேரங்களில் உதவுகிறது என்பதால், இதுவும் ஒரு நல்ல முறை என்றே ஏற்றுக்கொள்ளப் பட்டிருக்கிறது.

குறிப்பு: முதல் பிடிக்கும் இந்தப் பிடிக்கும், பிடிக்கும் முறையில் வித்தியாசம் இருப்பதை இரண்டு படங்களையும் பார்த்துத் தெரிந்து கொள்ளவும்.

இ) முதலைப் பிடி (Crocodile catch)

பாடி வருகின்ற ஆட்டக்காரர் தனது கையை மேலும் கீழும் அசைத்தவாறு பாடி வரும்பொழுது, பிடிப்பவர் திடீரென்று அவர் முன் கையைப் பற்றி அவரது கையை தனது இரு கைகளுக்குள்ளே இழுத்துப் பிடித்துக் கொள்ளும் முறையே முதலைப்பிடி என்று அழைக்கப் படுகிறது.



எதிரியின் கையைப் பற்றியிருப்பதைப் பாருங்கள். பிடிப்பவர் இரு கைகளும் ஒன்றுக்கொன்று இணையாக பின்னிக் கொண்டிருப்பது போல் இருக்கின்றன. இந்தப்பிடி பிடித்தவுடன், பாடுபவரைப் பற்றி, வேகமாக இழுக்கும் வலிமையும் சக்தியும் ஏற்பட்டு விடுகிறது. அதுவும் கையைச் சற்று உயரமாகத் தூக்குகிற பொழுதுதான் இந்த முதலைப் பிடியைப் போட முடிகிறது. பிடித்தவுடன் பிடிபட்ட கை வலது கையாக இருந்தால், இடது பக்கமாக இழுக்கவும், இடது கை பிடிபட்டால் வலது பக்கமாக இழுக்கவும், அப்பொழுது தான் அவரது கையில் வலி ஏற்பட்டு, மீறி இழுக்க முடியாமற் போகும். அதனால் எளிதாகப் பிடித்து விடவும் முடியும்.

இனி, கால்களைப் பற்றிப் பிடிக்கின்ற முறைகளைக் காண்போம்.

2. கால்களைப் பிடித்து நிறுத்தும் முறை

அ) கணுக்கால் பிடி முறை (Ankle catch)

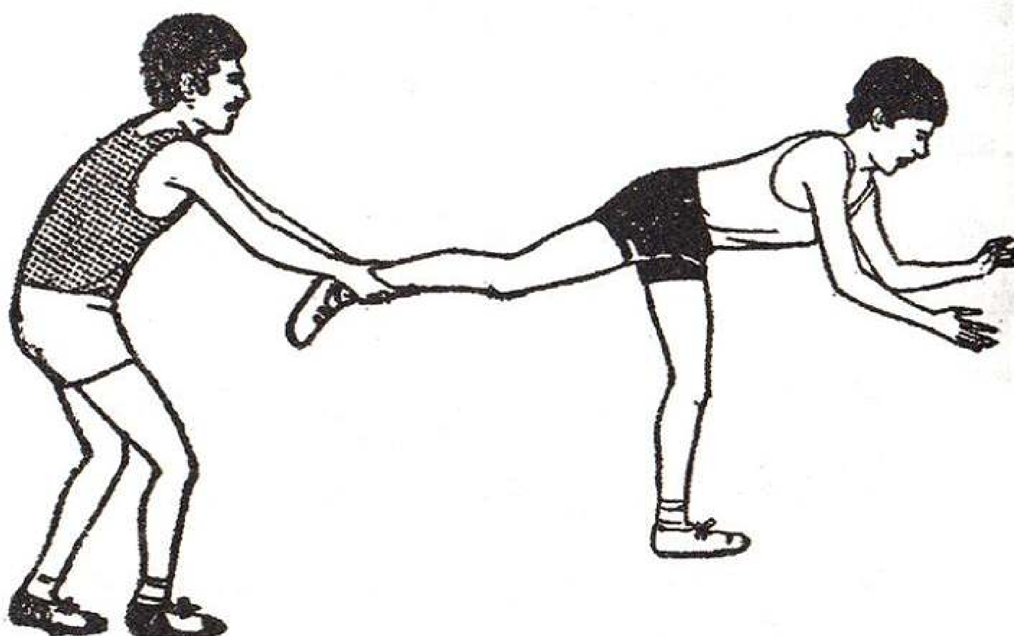
கணுக்காலைப் பிடித்து பாடி வருபவரை மடக்குவது என்பது எப்பொழுதும், எல்லோராலும் பின்பற்றப்

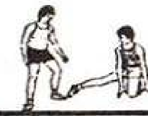
படுகின்ற முறைதான் என்றாலும், இது மிக முக்கியமான முறை என்பதால், அவசியம் கற்றுத் தேர்ந்து கொள்வது தனிப்பட்ட நபருக்குப் புகழ் அளிப்பதுடன், தான் இருக்கும் குழுவிற்கும் நல்ல வெற்றியையும் தேடித் தரும்.

ஆடுகளப் பகுதியின் இரு பக்கங்களிலும் நின்று கொண்டிருக்கும் ஆட்டக்காரர்களே கணுக்கால் பிடி பிடிக்கும் வாய்ப்புள்ளவர்களாக விளங்குகின்றார்கள்.

பாடி வரும் ஆட்டக்காரர் நின்று கொண்டிருக்கும் பொழுது அல்லது ஒரு காலை நீட்டித் தொட முயலும் பொழுது, அல்லது பின்புறமாக முதுகைக் காட்டிப் பாடிக் கொண்டிருக்கும்பொழுது கணுக்காலைப் பிடிக்க நல்ல வாய்ப்புண்டு.

பிடிப்பவர்கள் நின்று கொண்டிருந்தால், கணுக் காலைப் பிடிக்க வாய்ப்பில்லை. முழங்கால் போட்டு உட்கார்ந்தோ அல்லது சற்று குனிந்தவாறு காலத்தை எதிர்பார்த்தவாறு காத்திருந்து, காலை நீட்டுகின்ற





வாய்ப்பான தருணத்தில், வசமாக கணுக்காலைப் பிடிக்கும் அமைப்பையே சிறந்த முறை என்கின்றனர்.

காலைப் பிடிக்கும்பொழுது, ஒரு குச்சியை அல்லது கம்பைப் பிடிக்கின்ற தன்மையில் அமைய வேண்டும் என்பதை படம் பார்க்கவும். அதில் எளிதில் கைப்பற்றுதல் போல காலைப் பிடித்திருக்கும் முறையைக் காண்க.

'ஓடுமீன் ஓட உறுமீன் வருமளவும்
வாடியிருக்குமாம் கொக்கு'

என்னும் பாடலைப்போல பாடி வருபவர் எப்படி ஆடி ஓடிப் பாய்ந்தாலும், நல்ல தருணம் வரட்டும் என்று சலிப்பில்லாமல் காத்துக் கொண்டிருந்தவாறு, சரியான நேரத்தில் பிடித்துவிட, உடல் உறுப்புக்களில் நல்ல ஒருங்கிணைந்த செயலாற்றல் (Co-ordination) தேவை. இல்லையேல், எளிதாக கைப்பிடியிலிருந்து காலை உருவிக்கொண்டு, பாடியவர் தப்பித்துப் போய்விடக் கூடும்.

கணுக்காலை நன்கு பற்றிய பிறகு, பிடிபட்டவர் தனது பிடிபட்ட காலை வேகமாகப் பின்புறமாக உதைத்து, தப்பித்துக்கொண்டு போக முயற்சிப்பார். காலைப் பிடித்தவாறே இருந்தால், அவர் மேலும் உதைத்து, அந்தப் பிடியிலிருந்து வெளியேறவும் துணிவார். அந்த விடுதலை பெறும் நிலைமைக்கு அவரை விடாது, காலைப் பிடித்த உடனே, சற்று மேலே தூக்கிப் பிடித்துவிட்டால், அவர் சமநிலை இழப்பார். கீழேவிழ அவரது வேகமும் குறையும்.

அப்படி முடியாவிடில், கணுக்காலை தரையுடன் கீழே அழுத்தினால் அவர் கீழே விழ நேரிடும். அதனால்

பிடி தளராமல் வெற்றிகரமாக செயல்பட முடியும். ஆகவே, கணுக்கால் ஒன்றைப் பிடிக்கும்பொழுது மேலே தூக்கியோ அல்லது தரையோடு தரையாக அழுத்தியோ பிடித்துவிட வேண்டும் என்பதை நினைவில் கொண்டு ஆட வேண்டும்.

ஆ) இரு கணுக்கால்களைப் பிடிக்கும் முறை (Double Ankle catch)

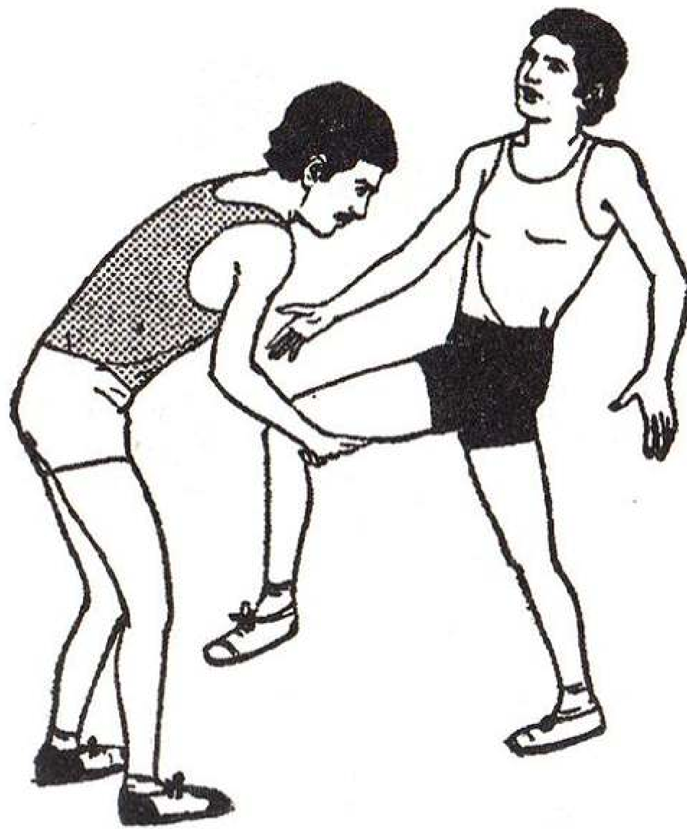
பாடி வருபவரின் இரண்டு கால்களும் ஒரே இடத்தில் இருக்கும்பொழுது, முழங்காலிட்டு உட்கார்ந்த வண்ணம் அல்லது குனிந்த நிலையில் தயாராக இருக்கும் பிடிப்பவர், குபீர் என்று பாய்ந்து வீழ்ந்து இரண்டு கணுக்கால்களையும் சேர்த்துப் பிடித்துக் கொள்வதுதான் இரு கணுக்கால் பிடி என்று அழைக்கப்படுகின்றது.

ஒவ்வொரு கணுக்காலையும் ஒவ்வொரு கையால் பிடிக்கலாம். அல்லது இரண்டு கைகளையும் பயன்படுத்தி தன்னிடம் பிடிபட்டவரை கீழே விழச் செய்துவிடலாம். அல்லது ஏற்கனவே பயிற்சி நேரத்தில் பழகி வைத்திருப்பது போல, இரு கால்களைப் பிடித்தவுடனே மற்ற ஆட்டக்காரர்கள் வந்து, சூழ்ந்து கட்டிப் பிடித்து மடக்கிவிடலாம். இவ்வாறு, பாய்ந்து பிடிப்பதால், இந்தப் பிடி முறை வெற்றிகரமாக அமைவதுடன், ஆட்டத்தில் நல்ல பலனையும் அளித்து வருகிறது.

இ) ஒரு முழங்கால் பிடி முறை (Knee catch)

பாடி வருகின்ற ஆட்டக்காரரின் இரு கால்களும் இடைவெளி அதிகம் இருப்பது போல் தூரமாகவும், சற்று மடங்கிய நிலையிலும் இருக்கின்ற பொழுது, அதுவும்

பிடிப்பவரின் அருகில் ஏதாவது ஒரு கால் இருக்கும்பொழுது, பிடித்துவிடுகின்ற முறையைத்தான் ஒரு முழங்கால் பிடி என்று கூறுகிறோம்.



பிடிக்கின்ற முறையில் கைகள் சாதாரண நிலையில் பிடித்தாலும் சரி அல்லது கைகள் இரண்டையும் துணையாகக் கோர்த்தபடி பிடித்தாலும் சரி, பிடித்த உடனேயே காலை மேலே தூக்கிவிட்டால், பிடிபட்டவர் சமநிலை இழந்து கீழே விழ நேரிடும். பாட்டும் நின்றுபோய் விடும். ஆகவே, ஒரு முழங்காலைப் பிடித்த உடனே காலை மேலே தூக்கி விடுவதை மறக்காமல் செய்து பழகவும்.

ஈ) இரு முழங்கால் பிடி முறை (Double Knee Catch)

பாடி வருபவரின் இரு கால்களும் இணைந்தாற் போல இருந்து, சற்று வளைந்தாற் போலவும் இருந்து,

அதுவும் பிடிப்பவரின் கைகளுக்கு அருகாமையில், அவரது கால்கள் இருந்தால், இரு முழங்கால்களையும் இரு கைகளால் கோர்த்துப் பிடித்துக்கொள்கின்ற முறையைத்தான் இரு முழங்கால் பிடி முறை என்கிறோம்.

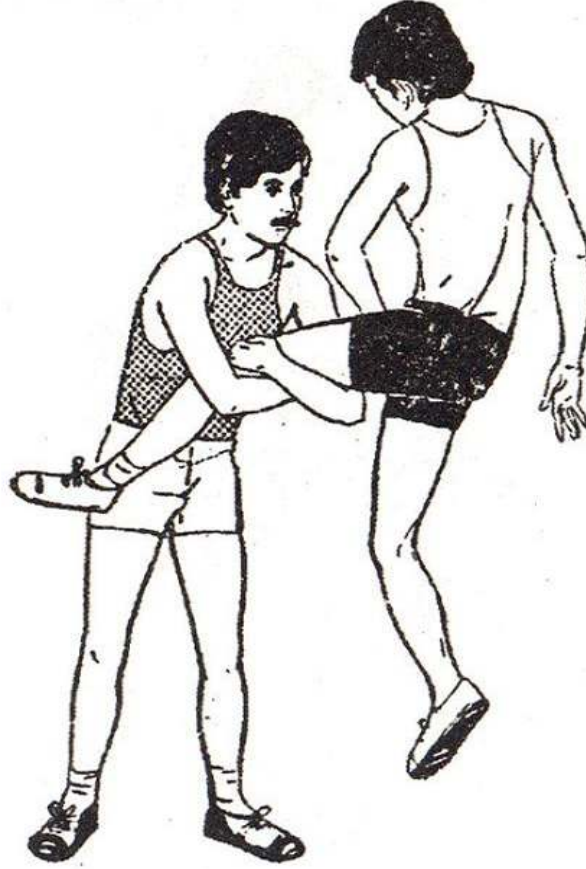


இரண்டு கைகளாலும் முழங்கால்கள் இரண்டையும் அழுத்தி இறுக்கமாகப் பிடித்துக் கொண்டதும், அப்படியே தூக்கிவிட்டால், பிடிபட்டவர் சமநிலையை இழந்து, அப்படியே கீழே விழுந்துவிடுவார். அதற்குப் பிறகு அவர் விடுபட்டுப் போகவே முடியாது. இது மிகவும் கடுமையான ஒரு பிடி முறையாகும்.

உ) தொடைப் பிடி முறை (Thigh Catch)

பாடி வரும் ஆட்டக்காரர் பாடியவாறு வந்து நின்று அல்லது காலை நீட்டி எட்டி உதைத்துத் தொடுவதற்காக ஒரு காலைத் தூக்கி விடும்பொழுது, பக்கத்தில் நிற்கும்

பிடிபட்டவர், சற்று குனிந்த நிலையில் இருந்து கொக்கி போட்டு பிடிப்பது போல் ஒரு தொடையைப் பிடித்துக் கொள்வதைத் தொடைப் பிடி முறை என்கிறோம்.

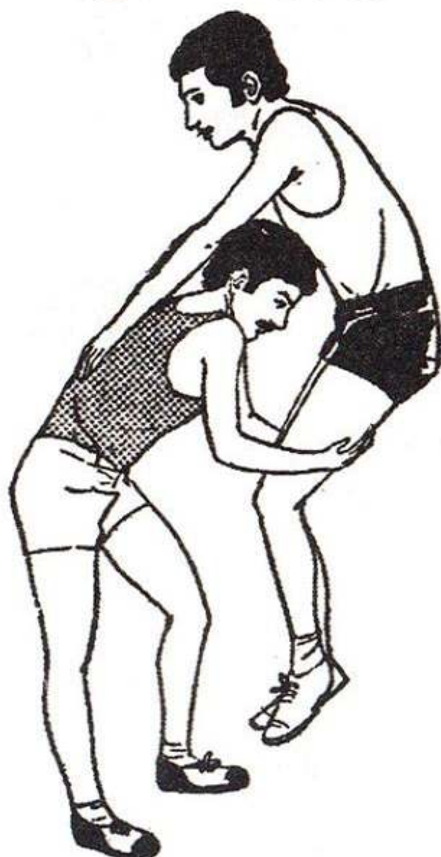


தொடையைப் பிடித்தவுடன், ஒரு சுண்டு சுண்டி யிழுத்து, மேலும் அடித் தொடையையும் சேர்த்துப் பிடிக்கும்பொழுது உடல் சமநிலையிழந்து, பிடித்தவர் தோளையே பற்றிச் சாய்ந்து விழவும் நேரிடும். அதனால், எவ்வளவுதான் முயன்றாலும், பிடிபட்டவர் தப்பித்துப் போகவே முடியாது. ஆகவே, கவனமாகவும், கருத்தாகவும் தொடைப் பிடி பிடிக்கும்பொழுது நடந்து கொள்ள வேண்டும்.

ஊ) இரு தொடைப் பிடி முறை (Double Thigh Catch)

இந்தப் பிடியும் இரு முழங்கால் பிடி போடுவது போல்தான். பாடி வரும் ஆட்டக்காரரின் இரு கால்களும் சேர்ந்தாற்போல் இருக்கும்பொழுது பிடிக்கலாம். இரு

கால்களையும் பிடித்தவுடன் அப்படியே ஆளை அலாக்காகத் தூக்கிவிட்டால், பிடிபட்டவர் உடல் சமநிலை இழந்து, எதுவும் செய்ய முடியாது செயலற்றுப்போய் ஆட்டமிழந்துவிடுவார்.



3. இடுப்புப் பகுதி பிடி முறை

அ) இடுப்புப் பிடி முறை (Trunk Catch)

இடுப்புப் பிடி முறையானது, பத்திரமான, மிகவும் பாதுகாப்பான பிடி முறையாகும். இந்த முறையுடன் சரியாகப் பிடித்துவிட்டால், பாடி வருபவரைப் பக்குவமாகப் பிடித்து மடக்க ஒரு ஆளே போதும். மற்றவர்கள் உதவியோ, துணையோ எதுவும் இந்த நேரத்திற்குத் தேவையில்லை.

ஒரு பக்கத்திலிருந்து மற்றொரு பக்கத்திற்கு முன்புறம் பார்த்தே பாடிப் போகும் ஆட்டக்காரர், பின்புறம் யார் இருக்கிறார், எப்படி வருகிறார் என்பதைப்

பார்க்காமலேயே முன்னால் இருப்பவர்களைப் பார்த்துக்கொண்டு பாடியவாறு இருக்கும்பொழுது, அந்த நிலையை எதிர்பார்த்துக் கொண்டு நிற்கும் பிடிபோடும் ஆட்டக்காரர், திடீரென்று உடனே பாய்ந்து பிடித்துவிட வேண்டும்.



பாடி வருபவர் சுற்றி உதைத்துத் தொடும் முறையில் (Roll Kick) காலால் மற்றவர்களை உதைத்துத் தொட முயற்சிப்பதை எதிர்பார்த்துத் தயாராக இருக்கும் பிடிக்கும் ஆட்டக்காரர் ஒருவர், இந்தப் பிடிமுறையை மிகவும் கச்சிதமாகப் பிரயோகிக்கலாம்.

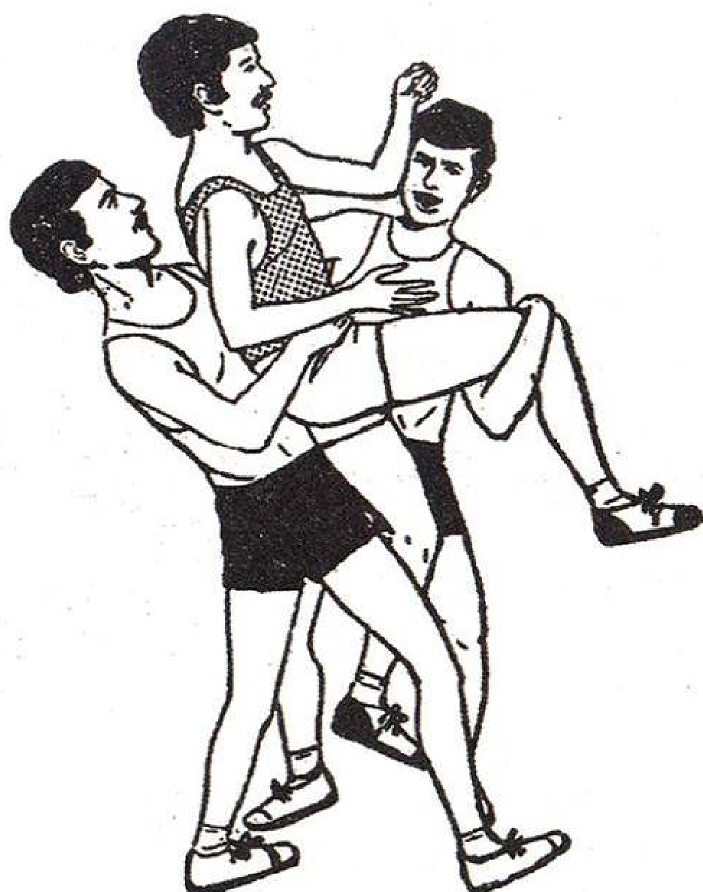
இந்த இடுப்புப் பிடி முறை மிகவும் பயனுள்ள முறையாகும். ஆட்டத்தில் அதிகம் பயன்படுகின்ற முறையுமாகும்.

ஆளைப் பிடித்தவுடனே, அப்படியே தரையை விட்டு மேலே தூக்கிவிட்டால், பிடிபட்டவரால்

உதைத்தோ, தள்ளியோ தப்பிப்போய்விட முடியாது. தரையை விட்டு தூக்கப்பட்ட உடனேயே பிடிபட்ட ஆட்டக்காரர் தன் பலத்தை இழந்து விடுகிறார். அதனால் அவரால் தப்பித்துப் போக முடியாது. அதுவும் சற்று பலம் உள்ள ஆட்டக்காரர் பிடித்துவிட்டால், நிச்சயம் அவரால் பிடியிலிருந்து விடுபடவே முடியாது.

ஆ) ஆளைத் தூக்கும் முறை (Lift Catch)

பாடி வருபவரின் ஒரு காலை வாய்ப்பான இடத்தில் வைத்துப் பிடித்துக் கொண்டவுடனே, மற்றொரு ஆட்டக்காரர் ஓடிவந்து அவரின் இடுப்புப் பகுதியைப் பிடித்து, இரண்டு பேருமாகச் சேர்ந்து அப்படியே ஆளை அலாக்காகத் தூக்கிக் கொள்கின்ற முறை, குழு ஒற்றுமையின் சிறப்பை எடுத்துக்காட்டும் முறையாகும்.



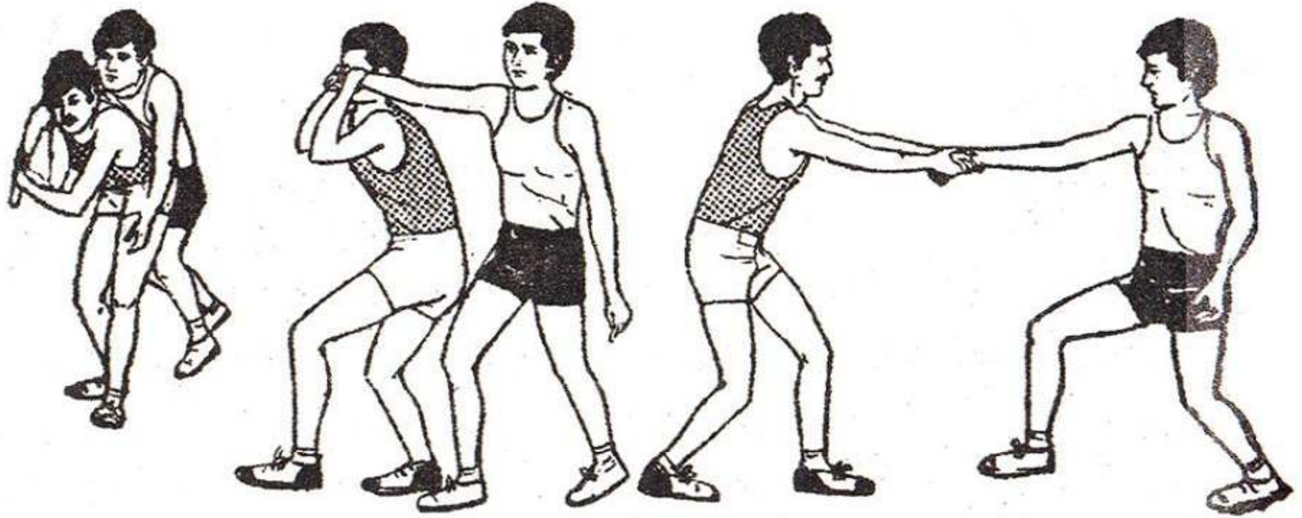
படத்தைப் பாருங்கள். ஒருவர் தொடையைப் பிடித்திருக்க, மற்றொருவர் இடுப்புப் பகுதியைப் பிடித்திருக்க, அப்படியே ஆளை தரையிலிருந்து மேலே தூக்கிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். தரையின் தொடர்பு நீங்கியவுடனேயே, பிடிபட்டவரின் பலமும் சக்தியும் குறைந்து போய்விடுவதால், அவர் பகீரத முயற்சி பண்ணினாலும், வெற்றி பெறும் வாய்ப்பே இல்லாமல் போய்விடும். ஆனால், அவர் இந்தப் பிடியில் சிக்கிய உடனே, விடுபடும் முயற்சியிலே முரண்டு பண்ணாமல் இருப்பதுதான் அறிவார்ந்த செயலாகும்.

இ) துணி மூட்டைத் தூக்கும் முறை (Washerman's Catch)

இதைப் பின்புறமாகத் தூக்கும் பிடி முறை (Back Lift) என்றும் கூறுகின்றார்கள். உதாரணத்திற்காக, சலவைத் தொழிலாளி தனது துணி மூட்டையை தரையில் இருந்து உயர்த்தித் தூக்கி தனது முதுகுப்புறம் கொண்டு வந்து முதுகில் ஏற்றுகின்ற செயலை இத்துடன் ஒப்பிட்டுக் காட்டுவார்கள்.

பாடி வருபவர் தனது ஒரு கையை நீட்டித் தொட முயற்சிக்கும்பொழுது, டக்கென்று அவர் நீட்டிய மணிக்கட்டுப் பகுதியில் பிடித்துக்கொள்ள வேண்டும். இது படத்தின் முதல் பகுதியாகும்.

மணிக்கட்டுப் பகுதியை இரண்டு கைகளாலும் பிடித்தாலும், அந்தப் பிடியை விட்டுவிடாமல், அப்படியே தன் தோளில் பின்புறமாகக் கொண்டு வந்து விடுவது இரண்டாவது நிலையாகும். இது இரண்டாம் படத்தில் காட்டப்பட்டு இருக்கிறது.



இரண்டாம் படத்தில் தோளின் இடப்புறம் பிடித்த கையைக் கொண்டு வருவது போல் படம் இருக்கிறது. மூன்றாம் படத்தில் வலது தோள்புறமாகக் கையைக் கொண்டு வந்து, பாடியவரை முதுகில் தூக்கிக் கொண்டு இருப்பது போல் இருக்கிறது. முடியுமானால், இடப்புறமாகவே கொண்டு வரலாம். இல்லையேல், வலப்புறம் கொண்டு போக வாய்ப்பிருந்தால், வலதுபுறமாகக் கொண்டு செல்லலாம். அது, அந்தந்த நேரத்தைப் பொறுத்ததாகும்.

அப்படி, ஆளை முதுகுப்புறம் தூக்கிவிட வேண்டுமானால், தன் முதுகுப்புறத்தைச் சற்றுத் தாழ்த்தி, ஒரு குலுக்கு குலுக்கியவாறு வலது புறத் தோள் புறம் ஆளைக் கொண்டு வந்து, அப்படியே தூக்கிக் கொள்ள வேண்டும். அப்படி கொண்டு வரும்போது, அவரது கால்கள் தரைக்கு மேலே வந்து விடுவதால், அவரது பலம் போய்விடுகின்றது. உடல் சமநிலை இழந்து விடுகிறது.

நன்றாகப் பழகியவர்களே இந்த முறையைப் பின்பற்ற முடியும். இல்லையேல் கை பிசகிக் கொள்ளக்கூடும். தோள் மூட்டு நழுவிக் கொள்ளவும் கூடும். ஒருவரை ஒருவர் மோதிக்கொள்ள, காயம்கூட ஏற்படவும் வழியுண்டாகும்.



இந்த பிடிக்கும் அகப்பட்டவர் தப்பித்துப்போக வழியும் இல்லை. வாய்ப்பும் கிடையாது. அதனால், நன்கு கற்றுக்கொண்ட பிறகே, இந்தப் பிடிமுறையை ஆட்டத்தில் பயன்படுத்த வேண்டும்.

ஈ) கோழி பிடிக்கும் (அமுக்கும்) முறை (Hen Hold)

பாடி வரும் எதிராட்டக்காரர், கீழே மண்டியிட்டோ அல்லது முழங்கால் மடிய தரைக்கு மேலே சற்று அமர்ந்தவாறோ, பிடிக்க இருப்பவர்களைத் தொட முயற்சிக்கும்பொழுது, 'கோழியை அமுக்கிப் பிடிப்பது' போல பிடித்து விடும் முறைக்குத்தான், கோழி பிடிக்கும் முறை என்று கூறப்படுகிறது.

பாடிக் கொண்டிருப்பவர் முன்னே கூறிய முறையில் இருக்கும்பொழுது, அவர் பாராத சமயத்தில் திடீரென்று தாக்குதலை நடத்திப் பிடித்துவிட வேண்டும். அதாவது ஒரு கையால் இடுப்புப் பகுதியைப் பிடித்து, மற்றொரு கையால் கழுத்து பிடரிப் பகுதியையும் அழுத்தி அவரால் மேலே எழுந்திருக்க முடியாதவாறு அழுத்திவிட வேண்டும்.

அவர் கழுத்தைப் பின்புறம் பிடித்தவாறு, தனது உடல் எடை முழுவதையும் பாடுபவர் மேல்பட்டு கீழ்நோக்கி அழுத்தும்போது, அவர் உடல் சமநிலை இழந்து, தடுமாறி விழுந்து பாட்டை நிறுத்துவதுடன், விடுபட்டுப் பிடியிலிருந்து வெளியேறும் முயற்சியையும் நிறுத்திவிடுவார்.

அந்தக் 'கோழிப்பிடி' முறை பொதுவாக அபூர்வமாக ஆட்டத்தில் நடைபெறும் சம்பவமாகும். மிகவும் கடுமையான பிடிமுறையாக இது பயன்பட்டாலும்,



இதை அடிக்கடி ஆட்டக்காரர்கள் பயன்படுத்துவ தில்லை. நன்கு அனுபவம் உள்ள ஆட்டக்காரர்களே இதனை அபாயமின்றி சரியான முறையில், வெற்றிகரமாகச் செய்திட முடியும்.

உ) தோளைப் பிடிக்கும் முறை (Round the Shoulder Hold)

பாடி வருபவரைக் கால் அல்லது கையைப் பிடித்து இழுத்து ஆட்டமிழக்கச் செய்வது போலவே, தோள் பகுதியையும் பிடித்து நிறுத்துவதும் ஒருவகைப் பிடிமுறையாகும்.

ஏறத்தாழ நடு ஆடுகளத்திற்குள் பாடி வருபவர் முன்னேறி வந்துவிட்டால், பிடிப்பவருக்கு, அதாவது அவரது கைகளுக்கும் எட்டுவது போல அருகாமையிலும் நின்றுவிட்டால் பாடுபவர் எதிர்பார்க்காத நேரத்தில் திடீரென்று பாய்ந்து, தோளுக்கும் கீழே அக்குளைச் (Armpit) சுற்றி ஒரு கையாலும், விரல்களைப் பற்றி அழுத்தி மற்றொரு கையாலும் பிடித்துவிட வேண்டும்.

விரல்களையும் தோளையும் பற்றி ஒரே சமயத்தில் வெடுக்கென்று இழுக்கும்பொழுது, பாடுபவர் தடுமாறி சமநிலை இழந்து போவார். எல்லாப் பிடி முறைகளைப் போலவே, இதுவும் ஒரு சிறந்த பிடிமுறையாகவே ஆட்டத்தில் பயன்படுகிறது.

நீண்ட கைகள் உடைய ஆட்டக்காரர்களுக்கு இந்தப் பிடி பிடித்து இழுத்து நிறுத்த, கைகள் நீளமாக இருப்பது ஆளை தன் பிடிக்குள் போட, பற்றுக் கோடாகத் தோளைப் பிடிக்கப் பயன்படுவதால், இம்முறையை உயரமாகவும் அதே சமயத்தில் நீளமான கையுள்ள

ஆட்டக்காரர்களே நன்கு பயன்படுத்தி செழிப்பான சூழ்நிலையை உருவாக்கி உதவும். முடியும்.

ஊ) கரடிப் பிடி முறை (Bear Hug)

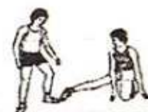
பாடி வரும் எதிராட்டக்காரரை நேருக்கு நேராக சந்தித்து, அப்படியே முன்புறமாகவே பிடித்து, அதாவது அவரது மார்பும் தன் மார்பும் (Chest) பொருந்தும்படி, அப்படியே மேல் நோக்கி ஆளைத் தூக்கிக்கொள்ள வேண்டும்.

ஆள் பாடி வரும்பொழுதே, இரண்டு கைகளுக் கிடையில் அவரது உடலை வரவிட்டு, அவரது இடுப்புப்பகுதி(பின்புறத்தில்)யில் கைகளைக் கோர்த்து, தரையிலிருந்து அப்படியே உயரத்தில் தூக்கி நிறுத்திவிட வேண்டும்.

பாடி வருபவர், பிடிப்பவரைத் தொட்டுவிட முன்னோக்கி வந்து முயற்சிக்கும் நேரத்தில், பின்னால் நகர்வது போல ஒரு பாவனை செய்துவிட்டு, திடீரென்று முன்னோக்கித் தாவி, ஆள்மேல் எகிறிப் பிடித்து, மேல்நோக்கித் தூக்கி, தப்பிக்க முடியாமல் செய்கின்ற தன்மைக்கே கரடிப்பிடி என்கிறோம்.

இந்தப் பிடிமுறைக்குச் சரியான நேரம், சரியான மோதல் வேண்டும். இல்லையேல் அவர் முகத்தில் தன் முகத்தை மோதி, பற்களைத் தாக்கிக் கொள்ள என்று பேராபத்தும் நேரிடவும் கூடும். நல்ல அனுபவமும் பயிற்சியும் இந்த பிடி முறைக்கு நிச்சயம் தேவைப் படுகிறது.

அத்துடன் அல்லாது, நல்ல கனமான ஆட்டக் காரர்களால்தான் இப்படிப் பாய்ந்து எதிரியை தூக்கி



நிறுத்த முடியும். (சாதாரண) எடையில்லாத ஆட்டக் காரர்களால் இந்தப் பிடி முறையை செய்ய முடியாது; செய்யவும் கூடாது.

எ) கை கால் பிடி முறை (Wrist and Ankle Hold)

பாடி வருபவர் குள்ளமான, கனமில்லாத ஆட்டக்காரர்களாக இருந்து, பிடிப்பவர் கனமான, எடை மிகுந்த பெரிய உருவ அமைப்புள்ள ஆட்டக்காரர்களாக இருந்தால், இந்த பிடி முறை பயன்படும்.

பாடி வருபவரை, தக்க சமயத்தைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தவாறு, ஒரு கையால் அவரது கையைப் பற்றி இழுத்துக்கொண்டே, உடனே அவரது காலையும் மற்றொரு கையால் பிடித்து, அதே வேகத்தில் ஆளை மேலே தூக்கிவிட்டால், பாடுபவர் சமநிலை இழப்பதுடன், பாட்டையும் நிறுத்திட, ஆட்டம் இழந்து போவார்.

தாக்குதலும் எதிர் தாக்குதலும்

பாடி வரும் முறையைத் தாக்கி ஆடுதல் என்றால், பிடிக்கும் முறையை எதிர்த் தாக்குதல் என்று அழைக்கிறோம். தாக்குதலும் எதிர்தாக்குதலும் நிறைந்தவைதான் சடுகுடு ஆட்டமாகும்.

மல்யுத்தம் சத்தமில்லாமல் ஆளுடன் ஆள் மோதி, ஒருவரை ஒருவர் மடக்க முயற்சிப்பதாகும். சடுகுடு ஆட்டம் சத்தம் போட்டபடி, ஒரே மூச்சுக்குள் எதிரியை அல்லது எதிரிகளை மடக்கிட முயற்சிப்பதாகும்.

இந்த வல்லமை நிறைந்த விளையாட்டுப் போட்டியில், ஆளுடன் ஆள் மோதுவது, அலையுடன்

அலை மோதி அடங்குவதுபோல்தான். அதனால் அபாயமான சூழ்நிலைகள் அடிக்கடி தோன்றவும் தோன்றும். ஆபத்தும், எலும்பு முறிவும், சுளுக்கும் நிகழவும்கூடும். அதனைத் தவிர்த்திடவே விதிமுறைகளும் மிகமிகக் கடுமையாக உருவாக்கப்பட்டிருக்கின்றன. ஆக, எதிர்த்தாக்குதலில் ஈடுபடும் ஆட்டக்காரர்கள் மிகவும் எச்சரிக்கையுடன் ஈடுபட வேண்டும். பிடிக்க முயற்சிக்கும்பொழுது கால நேரத்தை அனுசரித்து, சூழ்நிலையை புரிந்துகொண்டு, ‘இது முடியும், இதனால் வெற்றியுடன் செயல்பட முடியும்’ என்று எண்ணித் துணிந்தே நடத்திட வேண்டும்.

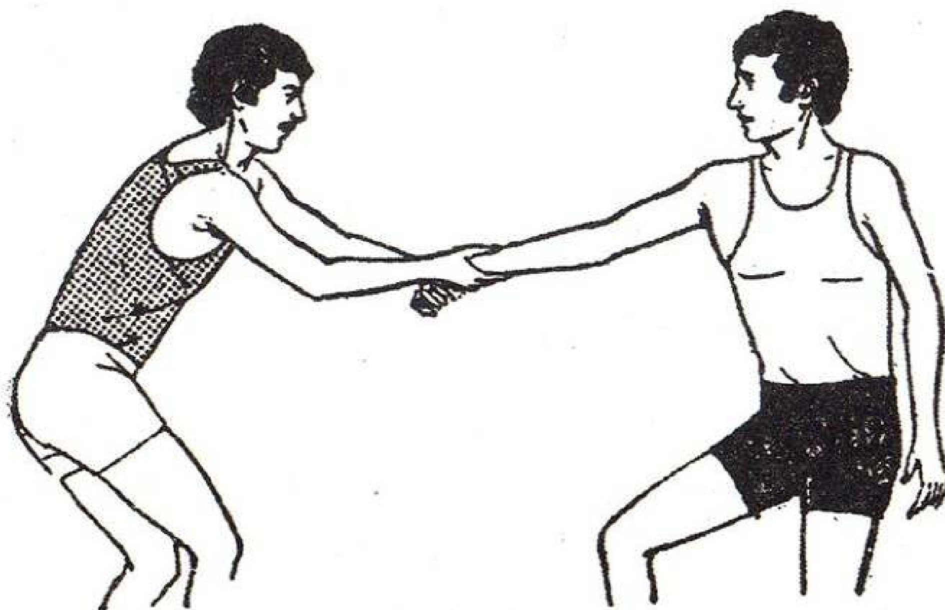
பிடிமுறை எதுவானாலும், அதனை நிலைமைக்கேற்பத் தேர்ந்தெடுத்தே பயன்படுத்திட வேண்டும். இதுதான் பிடிக்கும் வெற்றியின் அற்புத ரகசியமாகும். அத்துடன், தன் சக ஆட்டக்காரர்களின் கூட்டு முயற்சியும், உடன் தொடர்ந்துவரும் ஒப்பற்ற ஒற்றுமையும்தான் ஒருவரை வெற்றிகரமாகப் பிடித்திடத் தூண்டுகிறது; செய்கிறது.

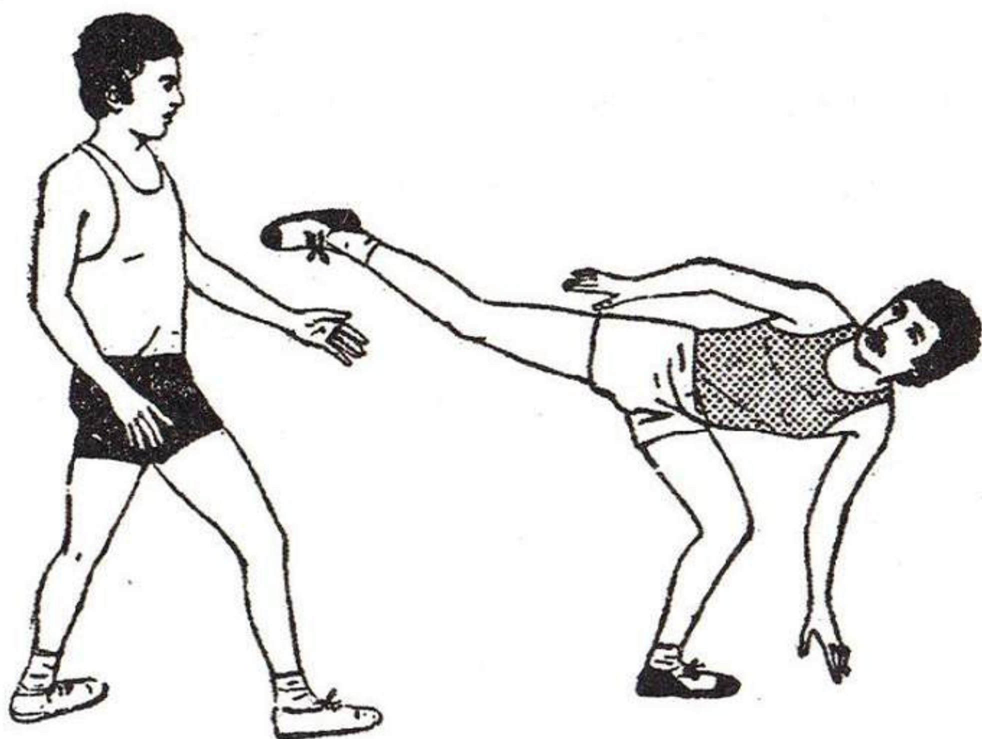
அதனால், ஒருவர் பிடிக்க முயற்சிக்கும்பொழுது, எதிரியைத் தப்பிப் போகவிடாத வகையிலே பிடித்திட வேண்டும். ஏனெனில், பாடி வருபவரைப் பிடிக்கப் போய் தவறி, அவர் தொட்டுவிட்டுப் போய்விட்டால், அவருடைய குழுவிற்கு ஒரு வெற்றி எண், தன் குழுவில் ஒருவர் குறைய, அவரது குழுவில் ஒருவர் அதிகமாக என்று பல நஷ்டங்கள் ஏற்பட ஏதுவாவதால், மிகவும் எச்சரிக்கையுடன் பிடிக்க வேண்டும்.

பிடிக்கும்பொழுது உணர்ச்சி வசப்படக்கூடாது, முரட்டுத்தனம் கூடாது. அசட்டுத் தைரியம் கூடாது.

அறிவார்ந்த தந்திரம் நிறைந்த, ஆட்டக்காரராக எல்லாரும் மாறினால், ஆட்டம் பார்ப்பவர்களுக்கு ஆனந்தமாக அமைவதுடன், ஆடுவோருக்கும் அற்புதமான ஆட்டமாக அமைந்துவிடும் என்பதை மறவாமல், பிடித்திட வேண்டும்.

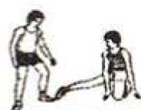
இனி, தாக்கி ஆடுவோர், எதிர்த்தாக்குதல் நிகழ்த்துவோர் இவர்கள் பத்திரமான முறைகளில் ஆடத் தேவையான பயிற்சி முறைகளையும், பாதுகாப்பு வழிகளையும் தொடர்ந்து வரும் பகுதியில் விரிவாகக் காண்போம்.





5. பாதுகாப்பாக விளையாடும் முறை

மகிழ்ச்சிக்காக விளையாடுகிறோம்; மன திருப்திக்காக விளையாடுகிறோம்; உடல் திறனுக்காக விளையாடுகிறோம்; உடலில் தோன்றும் உணர்ச்சிகளின் வெளிப்பாடுகளுக்காக விளையாடுகிறோம். பார்ப்பவர்கள் தன்னை மறந்து, சூழ்நிலை மறந்து, விளையாட்டில் லயித்துப்போய் இன்பமான மனோகர நிலையில் இருத்தி வைத்திட விளையாடுகிறோம். ‘விளையாட்டு என்றால் இன்பம்தான்’ என்று எல்லோரும் ஏற்றுக் கொண்டிருக்கும் ஓர் ஒப்பற்ற கருத்தினை, உண்மைதான் என்று நிரூபிக்கும் தன்மையில் விளையாடுகிறோம்.



அதே விளையாட்டு சில சமயங்களில் விபரீதமாகப் போய் விடுவதும் உண்டு. அது ஆட்டக்காரர் களுக்கிடையே நிகழ்கின்ற அலங்கோல உணர்வுகளின் ஆரோகணச் சக்தியினால்தான் என்பதையும் எல்லோரும் உணர்வார்கள். ஆகவே, 'விளையாட்டினைப் பாதுகாப்புடன்தான் விளையாட வேண்டும். விளையாட்டு என்பது ஒருநாள் கூத்து அல்ல. வாழும் காலம் எல்லாம் தொடர்ந்து வரும் துணையாகும்' என்பதுதான் நல்ல ஆட்டக்காரர்கள் பின்பற்றக்கூடிய நயமான வழிமுறையாகும்.

கைப்பந்தாட்டம், வளையப்பந்தாட்டம், பூப்பந்தாட்டம், எறிப் பந்தாட்டம், டென்னிஸ் போன்ற ஆட்டங்களில் எதிராட்டக்காரர்கள் வலைக்கு இருபுறமும் இருந்து விளையாடுவதால், ஒருவருக்கொருவர் உடல் மோதல் ஏற்பட வழி இல்லாமல் போய்விடும்.

கால் பந்தாட்டம், கூடைப் பந்தாட்டம், வளைகோல் பந்தாட்டம், வலைப் பந்தாட்டம் போன்ற ஆட்டங்களில் ஆட்டக்காரர்கள் ஒருவருக்கொருவர் இடித்துக்கொள்ள, சில நேரங்களில் வலிமையுடன் மோதிக் கொள்ளவும் நேரிடுகிறது.

கோ கோ போன்ற ஆட்டத்தில், எதிராட்டக்காரரைத் தொட்டுத்தான் வெளியேற்ற வேண்டும் என்ற விதியே அடிப்படை விதியாக இருந்தாலும், அதில் அவ்வளவு வேகம் இல்லை. மோதல் சாடல் என்று எதுவும் இல்லை. அப்படி அடித்து ஆடினால், அவர் தொடப்படவில்லை என்று நடுவர் அறிவிக்கின்ற அளவில் விதிகள் தடுத்தாளுகின்றன.

ஆனால், சடுகுடு ஆட்டத்தில் அப்படியல்ல. இரண்டு குழுக்களைச் சேர்ந்த ஆட்டக்காரர்களும் ஆளைப்பிடித்துக் கொண்டு அமுத்தவும், பிடி பட்டவர்கள் திமிறிக் கொண்டு விடுபடவும் என்ற முரட்டுத்தனமான முயற்சிகளில் ஈடுபட்டுக் கொண்டு ஆடுவதால், அடிக்கடி நேரக்கூடிய அபாயக்கோடுகள் அதிகம் உண்டு.

ஆகவே, பத்திரமான ஆட்டமாக அமைய வேண்டுமே என்று ஆட்டத்தில் அக்கறை கொண்ட அனைவருமே துடித்துக் கொண்டிருப்பதில் ஆச்சரியமே இல்லை. எனவே, பத்திரமான முறைகள் பற்றி முதலில் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியது சடுகுடு ஆட்டத்தில் மிகமிக முக்கியம் என்பதை ஆட்டக்காரர்கள் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

பத்திரமான ஆடுகளம்

ஆடுவதற்கு முதல் தேவை ஆடுகளம் என்பதை நாம் அறிவோம். ஆதிகாலந் தொட்டு, மணற் பரப்பில்தான் இந்த ஆட்டம் தொடர்ந்து நடந்து வந்து கொண்டிருந்தது. ஆற்றங்கரை மணற்பகுதியில், மணற்பரப்புள்ள வீதிகளில் எல்லாம் விளையாடிய நாட்கள் வேகமாக மறைந்துகொண்டு, மென்தரைக்கு வழிவிட்டு ஒதுங்கிப் போயின.

புதிய ஆட்டமுறை புகுத்தப்பட்ட பின்னர், மணற்பரப்பு ஆடுகளத்திற்கு அவசியம் இல்லை என்று ஆட்ட வல்லுநர்கள் அபிப்ராயம் தெரிவித்துவிட்டனர்.

மணல் இல்லாத, மென்தரையில் (Soft Ground)தான் ஆடுகளம் அமைய வேண்டும் என்ற விதியமைத்தனர்.



ஏனென்றால், அதற்கும் அடிப்படையான காரணங்கள் இருக்கத்தான் செய்தன.

மணற்பரப்பாக இருந்தால், அடிக்கடி சுண்ணாம்புக் கோடுகள் அழிந்து போக நேரிடும். கோடுகள் சரியாகத் தெரியாமற் போனால், சரியான முடிவினை எடுக்க இயலாமல், நடுவர்கள் தடுமாறிப் போவார்கள்.

அழிந்துபோன கோடுகளை ஆட்டம் நடப்பதற் கிடையில் அடிக்கடி போட்டுக் கொண்டிருக்க முடியாது. ஆட்டத்தின் வேகம் தடைபட்டுப் போவதுடன், நேரக் கணக்கையும் சரியாக நிர்ணயிக்க முடியாமல் பெருங்குழப்பம் நேரிடவும் கூடும். ஆகவே, ஆரம்பத்திலேயே ஆடுகளத்தில் குறியீடுகளாகப் போடக்கூடிய கோடுகள், ஆட்டம் முடியும் வரை அனைவருக்கும் தெரியக்கூடிய அளவில் தெளிவாக இருக்க வேண்டும். அது கட்டாந்தரையாக அமையாமல், மென்பகுதியாக அமைந்திட வேண்டியது என்பது முதல் பயனாக இருந்தது.

அடுத்து, வளர்ந்து வரும் ஆட்டத் திறன்கள் விஞ்ஞான முறையினை அடிப்படையாகக் கொண்ட பயிற்சி முறைகளினால் வெகு வேகமாக வளர்ச்சி யடைந்து கொண்டிருக்கின்றன. பாடி வரும் ஆட்டக்காரர்களின் விரைவான இயக்கங்கள் திடீர் என்று பல திருப்பங்களை உண்டாக்குகின்றன.

வேகமாக ஓடுதல், உடனே நின்றுவிடுதல், விரைவாக மறுபக்கம் திரும்புதல், குதித்துப் பாய்தல் போன்ற செயல்கள் மின்னல் வேகத்தில் அடிக்கடி நடைபெறுவதால், ஆடும் தரை, மணற்பகுதியாக இருந்தால் வசதியாக அமையாது. செயலின் வேகம்

குறையும். மணலுள் கால் பதிந்தால் விரைவு எப்படி வரும்? அதனால், தரை மென்பகுதியாக இருந்தால் எல்லாம் சீராகவும், சிறப்பாகவும் நடக்கும் என்பதால், தரையை மணலில்லாத மென் தரையாக்க வேண்டுமென்று அமைத்து வைத்தனர்.

ஆடும் தரை மென் தரை என்கிறோம். அது சம தரையாக இருக்க வேண்டும். குறுங்கற்களும், கூழாங் கற்களும் இல்லாதவாறு இருக்குமாறு பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். மற்றும் கடினமான பொருட்கள் கலந்து கிடைக்காத தரையாக இருந்தால், ஆடுவோருக்கு அபாயம் தராததாக ஆடுகளம் அமைந்துவிடும்.

ஒரு சில ஆடுகளங்களில், தரையின் மேல் சாணத்தைப் போட்டு மெழுகி வைத்து விடுவதும் உண்டு. அதில் ஆடக்கூடிய ஆட்டக்காரர்களுக்கு சிராய்ப்பு போன்ற காயங்கள் ஏற்படும்பொழுது, சுகாதாரத்திற்கு ஏற்றதல்ல என்று மருத்துவத்துறை யாளர்கள் கருதுவதால், சாணம் மெழுகிய ஆடுகளத் தரையை உருவாக்க வேண்டாம் என்று தற்போது அறிவுரை கூறுகின்றார்கள் ஆட்ட வல்லுநர்கள்.

மென்தரையாகப் பார்த்து சரி செய்த பின்னர், அதன் மேல் அடிக்கடி தண்ணீர் தெளித்து, அதன் மேல் கல்லுருளை வைத்து உருட்டிப் பதப்படுத்தும் முறை நல்ல முறையாகும். அதிலும் விரிசல் இல்லாதவாறு தரையை பாதுகாத்திட வேண்டும். பள்ளங்கள், 'குண்டு குழிகள்' இல்லாத தரை, அபாயமில்லாத ஆட்டத்திற்கு உத்திரவாதம் தருவதாகும்.

சில இடங்களில் புல் தரையை ஆடுகளமாகப் பயன்படுத்துவதும் உண்டு. அந்த இடங்களில்,



போடுகின்ற கோடுகளின் குறியீடுகள் பளிச்சென்று தெரிவதுபோல் அமைந்திருக்கும் புல் (உயரத்தை) தரையாக வைத்திருக்க வேண்டும். அந்தப் புல் தரையும் வழுக்கி விடாத தன்மையுள்ளதாக, மென்மையான தாகவும் அமைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

புல் தரையுள்ள ஆடுகளங்களை வைத்திருப் பவர்கள், தொடர் போட்டி ஆட்டம் நடத்துகின்ற பொறுப்பேற்று விடுகின்ற நேரங்களில், குறைந்தது இரண்டு ஆடுகளங்களாவது வைத்திருக்க வேண்டும். முதல் நாள் போட்டியில் புல்தரை தகர்க்கப்பட்டு, தரை தெரிய நேரிடும் என்பதால், ஆடுவதற்கு அபாயமாக அமையலாம். அதனால் இன்னொரு ஆடுகளம் இருந்தால், மாற்றி மாற்றி ஆடவும், ஒன்றைப் பயன்படுத்தும்பொழுது மற்றொன்றைச் சரிபார்த்துத் தயார் செய்து கொள்ளவும் முடியும்.

ஆக, ஆடுகளமானது புல்தரையுடன் இருந்தாலும் சரி, மென்தரையுடன் விளங்கினாலும் சரி, ஆடுவதற்கு ஏற்றவாறு, அபாயம் விளைவிக்காதவாறுள்ள தன்மையில் அமைந்திடல் வேண்டும் என்ற குறிக்கோளுடன் அமைத்திட வேண்டும்.

ஆட்டக்காரர்களுக்குப் பாதுகாப்பு

ஆட்டக்காரர்களுடன் ஆட்டக்காரர்கள் மோதுகின்ற ஆட்டம், அதுவும் அடிக்கடி வலிமை காட்டி மோதுகின்ற ஆட்டம் என்பதை அனைவரும் அறிந்ததே. 'அறிந்து கொண்டே அபாயத்தில் குதிப்பது' என்பது விளக்கைப் பிடித்துக்கொண்டே கிணற்றில் விழுபவன் கதை போல்தான் முடியும்.

ஆகவே, அபாயம் தரத்தக்கவைகளை முதலில் அறிந்துகொண்டு, அவற்றினின்றும் தவிர்த்து ஆட வேண்டும் என்பதை ஒவ்வொரு ஆட்டக்காரரும் உணர்ந்துகொண்டு, அதன்வழி பின்பற்றி ஆட வேண்டும்.

ஆட்டத்திற்கிடையிலே தவறியோ அல்லது தாவியோ தரையில் விழுவது சாதாரணமாக நடக்கக் கூடிய நிகழ்ச்சிதான். கை கால்களை நீட்டுவது, சமயங்களில் தொடுவதற்கு சந்தர்ப்பம் கிடைக்கலாம் என்ற நம்பிக்கையில் மூச்சுமுட்ட, 'தம்' பிடித்து தன் சக்திக்கும் மீறி பாடிக் களைப்பது, திடிரென்று அங்குமிங்கும் என்று திரும்பும்பொழுது கால் மூட்டுக்களில் வலி எழுவது, தசைப்பகுதிகளில் விசை கிளம்பி மேலும் அசைகின்றபொழுது வருவதற்கு மேலேயே கிடைக்கும் வேதனை என்றெல்லாம் பல ஆட்டக்காரர்கள் கைகள், கால்கள் பகுதியிலும், எலும்பு மூட்டுக்கள் பகுதியிலும், சுவாசிக்கின்ற நுரையீரல் பகுதியிலும் அதிக வேதனையை சந்திக்கத்தான் வேண்டியிருக்கிறது.

அளவுக்கு மீறி விளையாடும் பொழுது, அல்லது சக்திக்கு மீறி தன் திறமையைக் காட்ட முயலும்பொழுது, அபாயம் நேரிடக்கூடும். ஏனெனில், பத்திரமான ஆட்ட முறை அங்கு பரிதாபமாக தவிர்க்கப்படுவதே காரணமாகும். ஆகவே, எக்காரணத்தை முன்னிட்டும், ஆட்டக்காரர்கள் தங்களை மறந்து, ஆட்டத்தில் ஈடுபட்டு விடக்கூடாது என்ற ஒரு முக்கிய கருத்தினை முதலில் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

1. விளையாட்டில் கலந்து கொள்வதற்கு முன் நபர்களை மருத்துவப் பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தி,

போட்டி ஆட்டத்தில் கலந்து கொள்வதற்கேற்ற உடல் தகுதியினைப் பெற்றிருக்கின்றார்களா என்பதைக் கண்டறிந்து, தகுதி பெற்ற மருத்துவர்கள் 'விளையாடலாம்' என்று அனுமதி அளித்த உடனே ஆட வைப்பதுதான் சாலச் சிறந்த முறையாகும். அபாயம் யாருக்கும் நிகழாமல் தடுத்திட தகுந்த வழியுமாகும்.

2. கடுமையான போட்டிகள் நிலவும் உயர் போட்டிகளுக்குத்தான் மருத்துவர்கள் சோதனையும், அவர்களின் அனுமதியும் பெற வேண்டும். சாதாரணமாக பயிற்சி காலங்களில் விளையாடுவதற்கு வருடாந்திரம் நடக்கும் ஒரு மருத்துவ பரிசோதனையே போதும்.

பொதுவாக, ஒருவர் உடல் திறன் (Physical Fitness) நிறைந்தவராக இருக்க வேண்டும் என்பதே ஆட்டத்திற்கு அடிப்படைத் தேவை என்பதால், பலவீனமான தேகம் உள்ளவர்கள் இவ்வாட்டத்தில் பங்கு பெறக்கூடாது என்பதே நோக்கமாகும். பலஹீனமானவர்கள் பத்திரமான ஆட்டத்திற்கு உரியவர்கள் அல்லர். அவர்களால் எப்பொழுதும் அபாயமே என்பதைக் கருதியே, முன்கூட்டியே சோதனை செய்து முன்னெச்சரிக்கையாக ஆட்டத்தை நடத்திட முயல்வது சடுகுடு நடத்துபவர்களின் சாமர்த்தியமாகும்.

3. துரிதமான இயக்கங்களையும், வேகமான அசைவுகளையும் உடையதாக சடுகுடு ஆட்டம் விளங்குவதால், எடுத்த எடுப்பிலேயே, நினைத்த மாத்திரத்திலேயே சடுகுடு ஆட்டத்தில் குதித்துத் தாவி, குனிந்து அடங்கி விளையாடிட முடியாது. விறைப்பாக இருக்கின்ற உடல் உறுப்புக்களைச் சூடேற்றி, பின்னர் பதமாக்கி (Warm up), இதமாக அவைகள் இயங்கிடும் வண்ணம் நெகிழும் நிலைக்குக் கொண்டுவர வேண்டும்.

தசைப் பகுதிகள் தளதளவென்று இருந்தாலும், தன்னிச்சைக்கு ஏற்றாற்போல் வளைந்து செயல்பட வேண்டும் என்றால், அதனைப் பதமாக்கும் பயிற்சி களினால்தான் மெருகேற்ற வேண்டும். அப்பொழுது தான் தசைகள் தங்கள் முழு வலிமையையும் வெளிக்கொண்டு வர முடியும். அதனால்தான் எந்தவித வலியுமின்றி, இடத்திற்கு ஏற்றாற்போல் இணைந்து இயங்க முடியும். இல்லையேல் பிடிப்பு ஏற்பட்டு, வேதனையால் துடித்துத் துவண்டு கிடக்க நேரிடும். ஆகவே, ஆட்டக்காரர்களைப் பயிற்றுவிக்கும் பயிற்சியாளர்கள், ஆட்டம் தொடங்குவதற்கு முன் அவர்களை நன்கு சூடேற்றும் பதமாக்கும் பயிற்சிகளில் ஈடுபடுத்திட வேண்டும்.

குறிப்பு: அதற்கான பயிற்சிகள் பின் பகுதிகளில் தரப்பட்டிருக்கிறது.

4. சடுகுடு ஆட்டத்திற்கு உடையும் முக்கியமானது தான். கிராமப்புரங்களில் வேட்டியை வரிந்து கட்டிக்கொண்டு, மேலே திறந்த மேனியராய் விளையாடுவது அந்நாள் பழக்க வழக்கமாக இருந்து வந்தது. காலம் மாற மாற, ஆட்டத்தில் புதுமைகள் சேரச் சேர, உடைகளிலும் மாற்றங்கள் நிகழ்ந்தன. விதிகளும் விளைந்தன.

திறந்த மேனியில் பனியன் போட்டாக வேண்டும், அதில் ஆடும் எண்ணையும் பொறித்திருக்க வேண்டும் என்பதுடன், உள்ளே லங்கோடு அல்லது ஜட்டி அணிந்து, அதன் மேல் கால் சட்டையும், கால்களில் காலணிகளும் அணிந்திருக்க வேண்டும் என்பது ஒரு விதி.

விரும்பினால், கணுக்கால்களில் கணுக்கால் காப்புறையும் (Anklet), முழங்கால்களில் காப்புறையும் (Knee Cap) போட்டுக்கொண்டு ஆடலாம். அது அவரவர் வசதிக்கும் விருப்பத்திற்கும் பழக்கத்திற்கும் உரிய விஷயமாகும்.

5. உடை விஷயத்தில் உரிய கவனமும் கண்ணோட்டமும் செலுத்தினால் போதாது. உடல் உறுப்புகளையும் உகந்த முறையில்தான் வைத்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும் என்பதற்கான விதிமுறை களையும் விவேகத்துடன் இணைத்திருக்கின்றார்கள்.

ஒருவரை ஒருவர் பிடித்து இழுத்து ஓட வேண்டும் என்கிற அமைப்பில், விரல்களில் நகங்கள் அதிகமாக வளர்க்கப்பட்டிருந்தால், கிழித்து விடவும் கீறிக் காயப்படுத்தவும் கூடும் என்பதால், நகங்களை கூர் மழுங்க வெட்டி விட்டுத்தான் விளையாட வேண்டும் என்பது ஒரு விதி.

இடுப்பிலே இடைவார் (Belt) அதிலே அழகாக மாட்டப்பட்டிருக்கும் இரும்புக் கொக்கி, (Buckle) விரலிலே மோதிரங்கள் இவைகளை அணியாமல் செல்ல வேண்டும். அவ்வாறு அணிந்திருந்தாலும், நடுவரால் கட்டாயமாகக் கழற்றி விடப்படும்.

அத்துடன், எதிராளிகள் பிடித்தால், வழுக்கிக் கொண்டு ஓடிவந்து விடலாமென்று தன் தேகத்தில் எண்ணெய் பூசிக் கொண்டு வருபவர்களும் உண்டு. எண்ணெயால் வழவழப்பாக்கிக்கொண்டு வருபவர்கள் ஆட்டத்தில் சேர்த்துக் கொள்ளப்பட மாட்டார்கள்.

மேலே கூறியவைகள் அனைத்தும் அபாயம் விளைவிக்கும் தன்மையில் அமைந்திருப்பதால்,

ஆட்டக்காரர்கள் அவற்றைத் தவிர்த்துவிட்டு வர வேண்டும்.

6. எக்காரணத்தை முன்னிட்டும், பயிற்சியாளர்கள் (Coaches) தங்கள் ஆட்டக்காரர்களை முரட்டுத்தனமாக ஆடுமாறு ஊக்குவிக்கக்கூடாது. அது ஆட்டத்தின் அழகையும் பண்பாட்டையும் சிதைத்து சின்னா பின்னமாக்கி விடுகிறது.

ஆட்டத்தின் நினைவில் நீந்திக்கிடந்து, உணர்ச்சிப் பிழம்பாக உருமாறி, இளமையின் எழுச்சியில், விளையாட்டு வேகத்தில் தடுமாறி நிற்கின்ற வீரர்கள், சில சமயம் தங்களை மறந்து தவறான ஆட்டம் ஆடும் பொழுதுகூட, அருகிலிருக்கும் பயிற்சியாளர்கள், அவர்களை அமைதிப்படுத்தி, 'விளையாட்டு விளையாட்டுக்காகவே, மகிழ்ச்சிக்காகவே' என்று சாந்தப்படுத்தி ஆடச் செய்ய வேண்டுமே தவிர, எரிகின்ற தீயில் எண்ணெய் ஊற்றுபவர்களாக மாறிடக்கூடாது.

இத்தகைய இக்கட்டான நிலையினை உணர்ந்து, அந்தந்தக் குழுத் தலைவர்கள், தங்கள் குழுவினரை அமைதி காத்து ஆடுமாறு அறிவுறுத்த வேண்டும். அடக்கியாள வேண்டும். ஆனந்த சூழ்நிலை உருவாக ஆனவரை முயல வேண்டும். 'தன்னை மறந்தவர் தகுதி இழந்தவர் ஆகிறார்' என்கின்ற சொல்லைப் பொய்யாக்கும் வகையில், தன்னை உணர்ச்சிக்கு ஆளாக்காது, பண்புடையாளராகப் பாவித்து ஆட்டக்காரர்கள் ஒழுகுதல் வேண்டும்.

7. இதுபோன்ற மதுரநிலை உருவாக வேண்டுமானால், பயிற்சிக் காலங்களிலேயே தங்கள் ஆட்டக்காரர்களைப் பண்புடையவர்களாகப் பழக்குதல்



வேண்டும். ஒவ்வொரு ஆட்டக்காரரும் நல்ல உணவினை தேவையான அளவிற்கு உண்ணும் வகையினை அளித்தல் அவசியம்.

பசி வந்தால் பத்தும் பறந்து போகுமே! பண்பு மட்டும் நிற்குமா? நிலைக்குமா? நிறைந்த வயிறு, நிலையான குணங்களை ஏந்திச் சுவைக்கின்ற நெஞ்சினை அல்லவா நல்கும்! ஆகவே பசித்த வயிற்றினராக அல்லாமல், பொதுவாக நல்லுரம் வாழும் தேகத்தினரைத் தேர்ந்தெடுத்து, தேவையான ஆகாரத்தைத் தேடித் தந்து, திறன் நிலையை மிகுதிப்படுத்த முயன்றிட வேண்டும்.

8. சடுகுடு ஆட்டங்களில் சாதாரணமாக ஏற்படுகின்ற காயங்கள், அபாயங்கள் எல்லாம் சரியான முறைகளில், திறமையான வழிகளில் ஆடாததினால் ஏற்படும் விளைவுகள்தான். திறமையற்ற ஒரு ஆட்டக்காரர் எல்லா தருணத்திலும் தடுமாறிப் போகின்றார். தவறாகச் சென்று சிக்கிக் கொள்கின்றார். இடுக்கியில் பிடிபடும் பொருள் போல மாட்டிக்கொண்டு, பிறகு விடுபட முயல்கையில் எல்லாம் மோதல்கள்தானே!

ஆனால் திறன்கள் நிறைந்த ஓர் ஆட்டக்காரர், சிக்கலான சூழ்நிலையில் மாட்டிக் கொண்டாலும், அதனை சாதகமான சூழ்நிலையாகத் தன் தந்திரத்தால் மாற்றித் தப்பித்துக்கொண்டு, வருவதுடன், அபாயநிலை உருவாகாமலும் காத்துக்கொண்டு விடுகின்றார். ஆகவே, பயிற்சியாளர் தங்களுடைய ஆட்டக்காரர்களுக்கு திறம்பட எவ்வாறு ஆடுவது என்று கற்றுத் தருவதைப் போலவே, பாதுகாப்புடன் எவ்விதம் ஆட வேண்டும் என்பதையும் முறையாகக் கற்றுத் தந்திட வேண்டும்.

8. கவனமின்மையாலும், அறியாமையாலும், சில நேரங்களில் அளவுக்கதிகமான தற்பெருமையினாலும்,

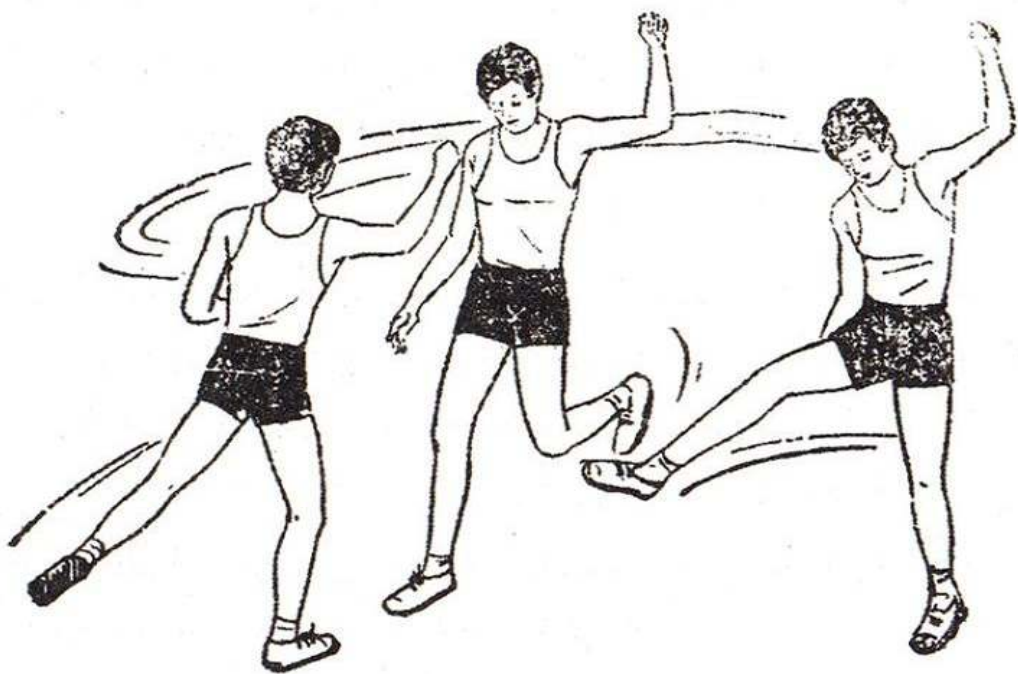
திட்டமிட்டு செயல்படாமையினாலும், திறமையற்ற தலைவர்களின் ஆட்சியினாலும் கண்காணிக்கப்படாத ஆடத் தகுதியற்ற ஆடுகளங்களினாலும், அபாயங் களும், காயங்களும் ஏற்படும்.

அவற்றைத் தவிர்த்து ஆடுவது அறிவுடமை. வந்தபின் மாற்றிக் கொள்வது பெருந்தன்மை, பட்டபின் மேலும் அதை பெரிதாக்காமல் முளையிலே கிள்ளி எறிவது போல முன்னேற்பாடாக முதலுதவிப் பெட்டியினையும் வைத்திருப்பது நல்லது. அதனை முறையுடன் பயன்படுத்தவும் பயிற்சியாளர்கள் தெரிந்து கொண்டிருப்பதுடன், பழகிக் கொண்டிருக்கவும் வேண்டும்.

வெற்றிக்காக விளையாட்டில் தங்கள் வீரர்களைப் பலியிட விரும்பாத பயிற்சியாளர்களும், குழுத் தலைவர்களுமே ஆட்டத்தை வளர்க்கும் அரிய ஆன்றோர்களாக விளங்குகின்றார்கள். களைப்படையும் வீரர்களைக் கண்டுபிடித்து, அவர்களை மாற்றி ஆடச் செய்யவும், தோல்வியைத் தழுவும் நிலையில் சேர்ந்து போவோரை உற்சாக மொழிகளால் சுறுசுறுப்பூட்டவும், அவ்வப்போது நலமான நெஞ்சத்துடன் ஆட்டக் காரர்களை ஆடச் செய்யவும், பயிற்சியாளர்கள் பெரிதும் செயல்பட வேண்டும். அதுவே, ஆனந்தமான ஆட்டத்தின் அரிய ரகசியமாகும்.

இனி, பாதுகாப்பு முறைகளிலிருந்து பண்பட்டதோர் பயிற்சி முறைகளையும் என்னவென்று அறிந்து கொள்வோம்.





6. பலப்படுத்தும் பயிற்சி முறை

பொழுதுபோக்குவதற்காக விளையாடுகிறோம். அத்துடன் புளகாங்கிதம் அடைவதற்காகவும் விளையாடுகிறோம். அதையும் புத்திசாலித்தனத்துடன் பாதுகாப்பாகவும் பலம் பெறவும் விளையாட வேண்டும் என்பதைத்தான் விளையாட்டுத்துறை பங்கு பெறுவோரிடம் எதிர்பார்க்கிறது.

அதற்கு, அந்தந்த விளையாட்டை, ஆட்டக்காரர்கள் எப்படி தங்கள் மனதில் ஏற்றுக் கொள்கின்றார்கள், எந்த வழியில் நடந்து தங்கள் குறிக்கோளை அடைகின்றார்கள் என்பதில்தான், அந்த நோக்கத்தில்தான் நடைமுறை செயல்கள் அமைந்திருக்கின்றன.

சடுகுடு ஆட்டமானது பலப்பரீட்சையில் இறங்கும் பொழுதே பண்பட்ட மனதினராகவும், பொறுமை சூழ் திலகமாகவும், பிறரை நேசிக்கும் அன்புக்களமாகவும்

இருந்திட வேண்டிய இனிய நிலை தோன்றிவிடுகிறது. அதற்கேற்ப ஆட்டக்காரர்களை உருவாக்கித் தயாரித்தளிக்கும் பொறுப்பு குழு பயிற்சியாளருக்கு அமைகிறது.

ஒரு குழுவை உருவாக்க வேண்டுமென்றால், ஒரு மணி நேரத்திலோ, ஒரு நாளிலோ முடியாது. ஆடுவதற்காக ஆட்களை சேர்த்து விடலாம். ஆனால், அறிவார்ந்த ஆட்டக்காரர்களைச் சேர்த்திட முடியாதே! அதனால், அடிப்படையான பண்புகளை உருவாக்கிட, ஆள் சேர்க்கும் ஆரம்ப காலந்தொட்டே, இச்சீரிய பணியைத் தொடங்கிவிட வேண்டும்.

பயிற்சி காலத்தில் பயிற்சியாளர் கற்றுத்தர வேண்டிய முக்கியமான மூன்று பணிகளை இங்கு குறிப்பிடுகின்றோம்.

1. சடுகுடு ஆட்டத்திற்கான அனைத்து விதிகளையும் மிகத் தெளிவாக விளக்கி, அவர்களுக்கு விதிகளைப் பற்றிப் பூரண ஞானத்தை உண்டாக்கி விடுவது. அதிலும் விஞ்ஞான பூர்வமான வளர்ச்சியில் முன்னேறிக் கொண்டிருக்கும் சடுகுடு ஆட்டத்திற்கு ஏற்ப, விளையாடுகின்ற தன்மையில் விதிகளைக் கற்பித்து வைத்தல்.

2. ஒவ்வொரு ஆட்டக்காரரும் தனக்குரிய கடமை என்ன? ஆட்டத்திறமை என்ன? அதனை எவ்வாறு அடைவது என்றெல்லாம் தன்னைப் பற்றி புரிந்து கொண்டு, தன் தகுதியை வளர்த்துக் கொள்ளவும், அதே தகுதியையும் திறமையையும் சக ஆட்டக்காரர்களுடன் இணைத்துத் தன் குழுவின் சக்தியையும், ஆற்றலையும் அதிகப்படுத்திட, ஒருங்கிணைந்து செயல்படும் வண்ணம் அவர்களை இணைந்து விளையாட வைத்தல்.

3. தகுதியையும் திறமையையும் ஆட்டக்காரர் களிடையே வளர்த்துவிடும் பொழுதே, அவர்கள் எப்பொழுதும் உடல் திறனை நன்கு காத்துக்கொண்டு விடுகின்ற கருத்தோட்டத்தைத் தினம் பழக்கத்திற்குக் கொண்டு வருதல், அதற்கான பயிற்சிகளின் பட்டியலைத் தந்து, அன்றாடம் அவர்களிடம் பயிற்றுவித்தல்.

ஏதோ அரை மணி நேரம், ஒரு மணி நேரம் ஒன்று சேர்ந்து எல்லோரும் ஆடி விட்டால் மட்டும் ஒரு குழு, அதற்குரிய திறமையில் உன்னத நிலையை அடைந்து விட முடியாது. அடிப்படை நுணுக்கங்களை ஆராய்ந்து, ஆராய்ந்து, அவற்றை நன்கு தெளிந்து, அனைவரும் கலந்து பேசி, தங்களது பலவீனத்தைத் தெரிந்து மாற்றிக்கொண்டு, வருகின்ற திறனை வளர்த்துக் கொண்டு ஆட முயல வேண்டும்.

முதல் இரண்டு பிரிவுகளுக்கேற்ற கருத்துக்களை, ஆட்டக்காரர்களுக்குரிய சிறப்புக் குறிப்புக்களிலும், பாடுபவர், பிடிப்பவர்க்கு உரிய திறன்கள் என்னும் பகுதிகளிலும் விரிவாகத் தந்திருப்பதால், அவற்றை விட்டுவிட்டு, மூன்றாவது பகுதியாகிய பலப்படுத்துதல் பயிற்சி முறைகளைப் பற்றி மட்டும் இங்கே காண்போம்.

உடலைப் பதப்படுத்தும் பயிற்சிகள் உடலைத் தரமாகவும், திறமாகவும் வைத்துக்கொள்ள உதவுகின்றன. அதனால் நினைப்பதற்கேற்ப உடல் உறுப்புக்கள் நெகிழ்ந்து, செய்கின்ற வேலையை செம்மையாகச் செய்திடும் வண்ணம் உழைக்கின்றன.

இதனால் திறன்கள் பெருகி, தேர்ந்த நிலையையும் அடைகின்றன. அதனால் மனோநிலையில் தெளிவும், பொலிவும் பிறக்கின்றன. ஆகவே கொடுக்கப்

பட்டிருக்கும் பயிற்சிகள் பட்டியல்களில், விரும்புகின்ற பயிற்சிகளை தினமும் குறைந்தது அரை மணி நேரமாவது செய்து உடலைப் பதப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

பதப்படுத்துவதுடன் உடலைப் பலப்படுத்தும் முறை

1. ஒரு காலால் நொண்டியடித்தவாறு, முன்னோக்கிச் சென்று கொண்டிருக்கும்பொழுதே, மற்றொரு காலால் முன்புறம், பின்புற பக்கவாட்டில் உதைத்தாடி (Kicking) பயிற்சி செய்தல், பிறகு அடுத்த காலால் இதுபோல் செய்தல்.

2. இடது காலில் நின்று, முன்புறம் வலது காலை உயர்த்தி, சற்று முன்புறமாகக் குனிந்து இடது கையால் வலது காலைத் தொடுதல். இதுபோல் மாறி மாறி பலமுறை செய்தல்.

3. இடுப்பின் இருபுறமும் கையை வைத்துக் கொண்டு, துள்ளித் துள்ளிக் குதித்தல், ஒவ்வொரு முறை குதிக்கும்பொழுதும் கால்கள் இரண்டையும் பக்கவாட்டில் விரித்து விரித்து சேர்த்தல்.

4. இரு கைகளையும் முன்புறமாகத் தரையில் ஊன்றி, முன்பாதங்களில் முதலில் உட்கார்ந்திருத்தல் (தண்டால் பயிற்சிக்குப் போல). பிறகு கைகளை ஊன்றியவாறு இருந்து இடது காலை மட்டும் தூக்கி துள்ளியவாறு பக்கவாட்டில் நீட்டுதல்.

5. கயிறு சுற்றித் தாண்டுதல் (Rope Skipping).

6. மல்லாந்து படுத்து, பின்னர் கால்கள் இரண்டையும் செங்குத்தாக உயர்த்தி, இடுப்பின்

பின்புறப் பகுதியினை இரு கைகளாலும் தாங்கியவாறு, கால்களை சைக்கிள் பெடல் மிதித்துச் சுற்றுவது போல் சுற்றுதல்.

7. ஒருவர் இடுப்பை இரு கைகளாலும் கெட்டியாகப் பிடித்திருக்க, முன்புறம் உள்ளவர் முன்புறம் இழுக்க, பிடித்திருப்பவர் அவரைப் பிடித்து நிறுத்த என்பது போல பயிற்சி செய்யவும்.

8. ஒருவர் இரண்டு கைகளையும் முன்புறமாகத் தரையில் ஊன்றி ஒரு காலை ஊன்றி நின்று, மறு காலை பின்புறமாக நீட்டியிருக்க, இன்னொருவர் நீட்டிய அவரது காலை இழுக்க, இவர் முன்புறம் இழுக்க என்பது போல பயிற்சி செய்யவும்.

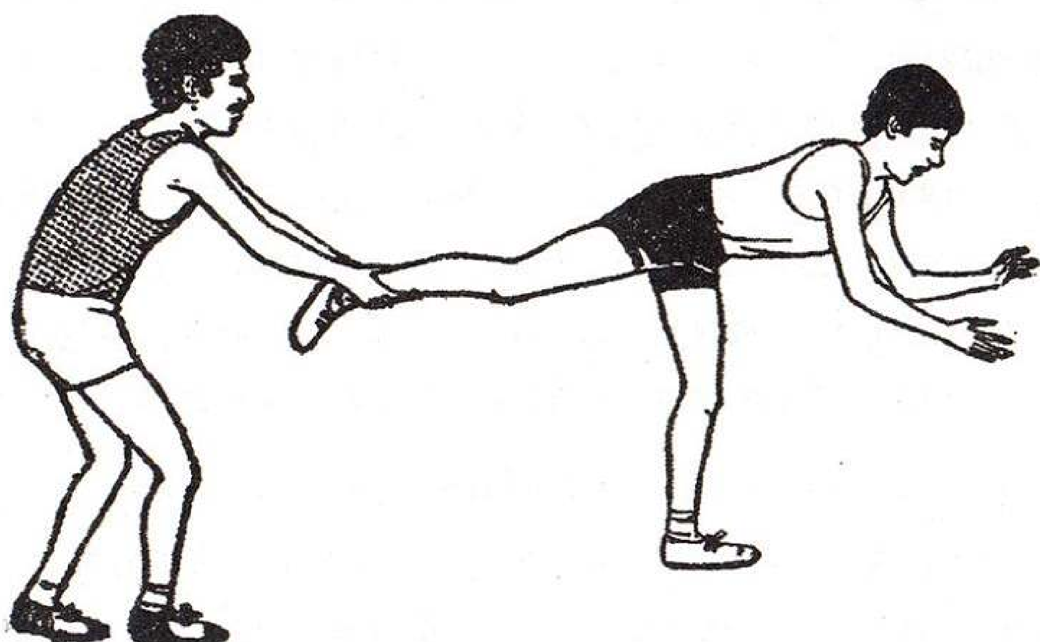
9. இரண்டு ஆட்டக்காரர்கள் முதுகுப்புறமாக உரசுவதுபோல நிற்கவும். பிறகு ஒருவர் மற்றொருவரை முதுகில் சுமக்கவும். பிறகு அடுத்தவர் அவரை முதுகில் ஏற்றவும். அப்பொழுது கைகளை பூட்டு போல இறுக்கமாகப் பற்றிக் கொண்டுவிடவும்.

10. பச்சைக் குதிரை தாண்டும் பயிற்சியைச் செய்யவும்.

11. பஸ்கிப் பயிற்சி சிறந்த பயிற்சியாகும். நின்ற நிலையில் இருந்து ஓரடி முன் தள்ளி உட்கார்ந்து, பிறகு பின்புறமாகத் தாவி, பின்னர் முன்புறம் தள்ளி உட்காரும் பயிற்சியைச் செய்யவும்.

12. எதிராளியை தோள்களினால் தள்ளும் பயிற்சி செய்யவும்.





7. ஆட்டக்காரர்களுக்கு சில முக்கிய குறிப்புகள்

1. வலிமையும் மோதலும் நிறைந்த ஆட்டம் ஆகையால், சடுகுடு ஆட்டக்காரர்களைத் தேர்ந்தெடுக்கும் பொழுதே, தேக வலிமை உள்ளவர்களாகவும், மன தைரியம் நிறைந்தவர்களாகவும் பார்த்துத்தான் சேர்க்க வேண்டும்.

2. பயிற்சி தரும்பொழுது வலிமையை முரட்டுத் தனமாகவும், முட்டாள்தனமாகவும் பயன்படுத்தாமல், சக்தியை வீணே செலவு செய்யாமலே தந்திரத்துடன் திறமையை அவ்வப்பொழுது பயன்படுத்தி வெற்றி கரமாக உபயோகிக்கக் கற்றுத் தந்திட வேண்டும்.



3. இது தனித்திறமை உள்ள ஆட்டக்காரர்களால் சில சமயங்களில் வெற்றி பெற்றுவிடலாம் என்றாலும், இது ஒரு குழு ஆட்டம் என்பதை எந்த ஆட்டக்காரரும் மறந்துவிடக் கூடாது. கூடி விளையாடினால், குழு ஒற்றுமை நிறைந்த குழுவே, எளிதாக வெற்றி பெறும் என்பதையும் மறந்துவிடக் கூடாது; நான்கு மாடுகள் ஒரு சிங்கத்தை விரட்டிய கதையையும், முண்டனுக்கும் இரண்டு ஆள் என்ற பழமொழியையும் மறந்துவிடாமல், எப்போதும் நினைவில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

4. ஒரு குழுவின் வெற்றியானது அந்தக் குழுவின் தலைவனைப் பொறுத்தே அமைந்திருக்கிறது. தன் குழு ஆட்டக்காரர்களுடைய திறமையினை அறிந்து வைத்திருந்து யாரை, எப்படி, எப்பொழுது பயன்படுத்த வேண்டும் என்பதை புரிந்து வைத்துக்கொண்டு செயல்பட வேண்டும். வழி நடத்தத் தெரிந்த குழுத் தலைவனே வெற்றியடைய முடியும்.

5. எந்த நேரத்திலும் ஒருவருக்கொருவர் கருத்தில் முரண்பாடு கொள்ளாமல் காப்பதுடன், எதிராட்டக் காரர்களையும் சமாதானப்படுத்திடவும் குழுத் தலைவன் எச்சரிக்கையுடன் இருந்து செயல்பட வேண்டும்.

6. எதிர்க்குழுவைக் கண்டு பயந்து ஆடுவதும் தவறு. அதே போல் அவர்களை மிகத் தாழ்வாக தரக்குறைவாக எண்ணும் மேதாவித்தனமும் தவறு. இதை உணர்ந்து குழுத் தலைவன் புகழ் பெறத்தக்க அளவில், வெற்றி பெறத் தக்க நிலையில் விவேகத்துடன் தன் குழுவினை நடத்திட ஒரு சில குறிப்புகளை இங்கே தந்திருக்கிறோம். பின்பற்றி பயன்பெறவும்.

பாடிச் செல்பவர்களுக்கு

1. எதிர்க்குழு பகுதியிலே பாடிக் கொண்டிருக்கும் பொழுது இயன்றவரை, தனது கைகளையும் கால்களையும் நீட்டிப் பயன்படுத்தித் தொட முயல வேண்டும்.

2. பாடிச் செல்பவர் எந்த நிலையிலும், எந்தக் காரணத்தை முன்னிட்டும் தனது முதுகுப்புறத்தை (Back) பிடிப்பவர்களிடம் காட்டியவாறு பாடிக் கொண்டு இருக்கக்கூடாது.

3. ஒரே சீராகவே பாடிக் கொண்டிருந்துவிட்டு, அதாவது ஆரம்பம் முதல் முடிவு நேரம் வரை ஒரே மாதிரியாகப் பாடிக் கொண்டு வருவதுதான் சிறந்த பாடும் முறையாகும். வீணே கத்துவதிலோ, அலட்டிக் கொண்டு பாடுவதிலோ அர்த்தமுமில்லை; பயனுமில்லை.

4. இன்னும் கொஞ்ச நேரம் 'தம்' பிடித்துப் பாட முடியும் என்ற நிலை வரும்பொழுதே, பாடுபவர் தனது ஆடும் பகுதியை நோக்கித் திரும்பி வந்திட முயல வேண்டும். அப்படி வந்தால் எதிர்க்குழு பாய்ந்தடிக்க (Pursuit) முயலும்பொழுது, தப்பித்து வர முடியும். கடைசி மூச்சு வரை கத்திவிட்டு, களைத்துப்போய் திரும்புவது புத்திசாலித்தனமான ஆட்டமல்ல.

5. எதிர்பாராத விதமாக எதிராட்டக்காரர்களிடம் பிடிபட்டுவிட்டால், 'இனி தப்பிக்க வழியில்லை' என்று உணரும் நேரத்திலேயே பாடுவதை நிறுத்திவிட வேண்டும்.

தொடர்ந்து பாடிக்கொண்டே மேலும் விடுபட முயற்சித்தால், மேலும் பலர் மேலே விழுந்து அமுத்தவும், மடக்கவும், அமுத்தவும் கூடும்.

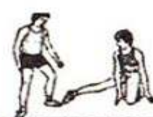
அதனால் சிக்கல், உடலில் வலி, இதை உணர்ந்து கொண்டு, தப்பிக்க வழியில்லாதபொழுது, 'டக்கென்று' பாட்டை நிறுத்திக்கொள்வது மரியாதை. அதுவே அபாயமில்லாத ஆட்டமாகும்.

6. எதிர்க்குழு பகுதிக்குப் போகவும், பாடத் தொடங்கவும் முன்பாக, எங்கெங்கே, யார் யார் நிற்கின்றார்கள் என்பதையும் நன்றாகக் கவனித்தவாறு தான் முன்னேறிட வேண்டும். அதுவும் ஒரு பக்கமாகத் தான் (Side)போக வேண்டும். நடு ஆடுகளத்திற்குள்ளே செல்லக்கூடாது.

7. தனக்குத் தெரிந்த சாகச வேலைகளையெல்லாம் (Tricks) பாடிப் போனவுடனேயே காட்டிவிடக் கூடாது. ஒவ்வொரு முறை பாடிப் போகும்பொழுதும், சமயத்திற்கேற்றாற் போல, ஒவ்வொரு திறமையைக் காட்ட வேண்டும். அதுவே அறிவார்ந்த ஆட்டமாகும்.

8. பலர் பிடித்திருந்தாலும் அவர்களிடமிருந்து விடுபட்டுத் தப்பித்து வருவதென்பது உடல் சக்தியை மட்டும் பிரயோகித்து அல்ல. திறனும் மனோ வல்லமையும் சேர்ந்த சமயோசிதப் புத்தியினாலுந்தான். ஆகவே, ஆட்டம் பழகிக்கொள்ளும் நாட்களிலேயே இந்தத் திறமையையும் நன்கு கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

9. எதிர்க்குழுவில் ஒன்று அல்லது இரண்டு ஆட்டக்காரர்கள் எஞ்சி நிற்கும்பொழுது, நல்ல சாதுர்யம் நிறைந்த சமயோசிதப் புத்தியுள்ள ஆட்டக்காரரையே பாடிச் செல்ல அனுமதிக்க வேண்டும். அப்பொழுதுதான் எளிதாக அவர்களைத் தொட்டுவிட்டு வெற்றி எண்கள் பெறுவதுடன், மேலும் 'லோனா'வையும் பெற முடியும்.



10. நடுக்கோட்டருகில் நின்றவாறே, எதிராளியைத் தன்னைப் பிடித்து விடுமாறு தூண்டுகின்ற பாவனைகள் நல்லதுதான். அவ்வாறு எத்தனை ஆட்டக்காரர்களைத் தொட்டுவிட்டு வர முடியுமோ, அத்தனை பேர்களையும் தொட்டுவிட்டு வர முயற்சிக்கலாம்.

11. காலில் காலணி (Shoe) அணிந்து கொண்டு ஆடலாம் என்று விதி இருந்தாலும், காலணி இருக்கிறதே, விதியும் அனுமதிக்கிறதே என்று பழக்கமில்லாதவர்கள் காலணி அணிந்து கொண்டு ஆடக்கூடாது. அது அவர்கள் இயல்பான இயக்கத்தைத் தடுத்துவிடும். அத்துடன், ஆடுகளத் தரை வழுக்கல் நிறைந்ததாக இருந்தாலும் காலணிகளை அணிவது நல்லதல்ல. நிலைமைக்கேற்றபடி அனுசரித்து ஆடவும்.

சடுகுடு ஆட்டத்திற்கு நல்ல உயரமானவர்கள், சிறந்த தசை வலி நிறைந்தவர்கள், கட்டுமஸ்தான தேகம் உள்ளவர்கள், நீண்ட நேரம் ஆடினாலும் களைத்துப் போகாத நெஞ்சுரம் (Stamina) கொண்டவர்கள், மோதலுக்கும், சாடலுக்கும், போராட்டத்திற்கும் பயப்படாதவர்கள்தான் தேவை என்பதால், அப்படிப்பட்டவர்களைக் கொண்ட குழுவே எளிதில் வெற்றி பெறும்.

அடுத்து, பிடிப்பவர்களுக்கான சில முக்கியக் குறிப்புகளைக் காண்போம்.

பிடித்தாடுபவர்களுக்கு

1. பாடி வரும் எதிராட்டக்காரர் எத்தனை முயற்சிகளை மேற்கொள்கின்றார் என்று கணிப்பதுடன், அவரை பாடித் தொடும் கோட்டைக் கடக்க



முடியாதவாறு தடுக்க வேண்டும். அவரைப் பயப்படுத்தி, கோட்டை மிதிக்காதவாறு செய்வதில் வெற்றி கண்டால், அவர் ஆட்டமிழந்து விடுவாரல்லவா? ஆகவே, அத்தகைய படை முயற்சியை எல்லா ஆட்டக்காரர்களும் ஒற்றுமையாக சேர்ந்து செய்ய வேண்டும்.

2. முன்னாலே தடுக்க முயற்சித்தும், அவர் பாடித் தொடும் கோட்டைத் தொட, தன் காலை நீட்டும் பொழுது, காத்திருந்தபடி திடீரென்று ஒருவர் காலைப் பிடிக்கவும், அதே சமயத்தில் மற்றவர்கள் வந்து உடலைப் பிடித்துவிடவும் என்ற முறையில் ஆளைப் பிடித்திட வேண்டும். இதில் ஒற்றுமையாக, காலம் தாழ்த்தாமல் செயல்பட வேண்டும். இதை வேகமாக, விறுவிறுப்புடன், திடீர் பாய்ச்சலில் செய்ய வேண்டும்.

3. காலைப் பிடித்து இழுத்து விடுகின்ற ஆட்டக்காரர்களே, ஆடுகளப் பக்கவாட்டில் (Side) நின்று ஆட வேண்டும். இருபுறமும் இந்த ஆற்றல் உள்ளவர்கள் நிறுத்தப்படுவது சிறந்த ஆட்ட அமைப்பாகும்.

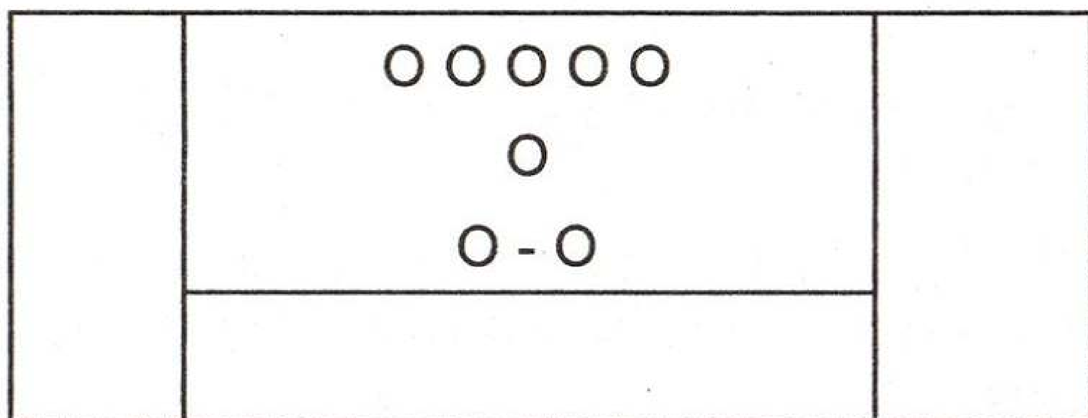
4. ஆற்றல் குறைந்த அல்லது பலவீனமுள்ள ஆட்டக்காரர்களை நடுவிலே நிறுத்திட வேண்டும்.

5. பாடித் தொடும் கோட்டருகில் அல்லது நடுக் கோட்டுக்கு அருகில் ஆளைப் பிடிக்க முயற்சிக்கக் கூடாது. அவ்வாறு பிடிக்கும் நிலை ஏற்பட்டால், அப்படியே ஆளை அலாக்காகத் தூக்கி விடுகின்ற தன்மையில் சூழ்நிலை அமைந்தால்தான் பிடிக்க வேண்டும். வீணாகப் பிடி நழுவுகின்றவாறு பிடிக்கும் முயற்சியை (Loose catch) எப்பொழுதும் தொடரக் கூடாது.



6. காலை ஒருவர் பிடிக்கும்பொழுது, பிடிபட்டவர் கீழே விழுந்து கையால் நடுக்கோட்டைத் தொட முயற்சிப்பது இயல்பே. அப்பொழுது, அவர் கையை அப்படியே தூக்கிப் பிடித்திட மற்றவர்கள் முயல வேண்டும். இந்தப் பிடி முறையைப் பக்குவமாகச் செய்தால், ஆட்டத்தில் நல்ல பலன் அடிக்கடி கிடைக்கும்.

7. ஒற்றைச் சங்கிலிப் பிடி முறை (Single Chain) என்ற பிடித்தாடும் ஆட்டமுறை உண்டு. ஐந்து ஆட்டக்காரர்கள் கடைக் கோட்டருகில் நிற்க, இரண்டு பேர் தங்களது ஒரு கையைக் கோர்த்தவாறு நடுக்கோட்டருகில் வந்திட, அவர்களுக்கு நடுவிலே பாடிக் கொண்டிருப்பவரை இருக்குமாறு வைத்துப் பிடித்துவிடுவது.



குறிப்பு: 5 புள்ளிகள் பிடிக்கும் ஆட்டக்காரர்கள், ஒரு புள்ளி நடுவிலே மாட்டிக்கொண்ட பாடும் ஆட்டக்காரர், பின்னால் கோடு இணைக்கப்பெற்ற இரண்டு புள்ளிகள், ஒற்றைச் சங்கிலி முறையால் பிடிக்க முயலுதல்.

8. இரட்டைச் சங்கிலிப் பிடிமுறை (Double chain), இதில் இடைக்கோட்டருகில் மூன்று ஆட்டக்காரர்கள் நிற்க, அவர்களைத் தொட வந்த பாடுபவர் மத்தியில் சிக்கிக் கொள்ள, இரண்டு இரண்டு பேர் தங்கள் தங்கள் கையைக் கோர்த்துக்கொண்டு பிடிக்க முயற்சிக்க வேண்டும்.

O O O
O
O - O
O - O

குறிப்பு: மூன்று புள்ளிகள் மூன்று பிடித்தாடும் ஆட்டக்காரர்கள்.

ஒரு புள்ளி பாடி வந்த ஆட்டக்காரர்.

இரண்டு புள்ளிகள் இடையில் கோடு ஒற்றைச் சங்கிலி முறை.

இரண்டு புள்ளிகள் இடையில் கோடு - இரட்டைச் சங்கிலி முறை.

9. இருவர் மூவர் இருவர் என்று ஆட்டக்காரர்கள் பிரிந்து நின்று பாடி வருபவரைப் பிடிக்க முயற்சி செய்தல்.

O O O-O-O O-O
O

முதல் இரண்டு புள்ளிகள் இரண்டு ஆட்டக்காரர்கள் கைகோர்த்துக் கொண்டு நிற்பது.

அடுத்த மூன்று புள்ளிகள் ஒருவருக்கொருவர் கைகோர்த்துக் கொண்டு நிற்பது.

கடைசி இரண்டு புள்ளிகள் கைகோர்த்துக் கொண்டு நிற்பது.

ஒரு புள்ளிதான் பாடி வரும் ஆட்டக்காரர்.

பாடுபவர் அதே இடத்தில் நிற்கும்பொழுது, கடைசி இரண்டு பேரும் கைகோர்த்தபடி, பாடித்தொடும் கோட்டிற்கு பாடுபவர் பின்னே வந்திட, மூன்று பேர் சங்கிலிபோல் கோர்த்தவாறு அவர்களுக்கு முன்னே வர, இப்படியாக மூன்று சங்கிலிகளுக்கு இடையே வைத்து பாடுபவரைப் பிடிக்கும் முறை பின்பற்றப்படுகிறது.

10. இருக்கின்ற ஏழு ஆட்டக்காரர்களும் ஒவ்வொரு கையை கோர்த்தபடியே இருந்து, அப்படியே பாடுபவரை நடுவில் விட்டு, சுற்றி வளைத்துக் கொள்ளும் பிடி முறையும் உண்டு. எந்தெந்த இடத்திற்கு, எப்படி எப்படி அமைப்பு முறையும், பிடி முறையும் பயன்படுகின்றதோ, அப்படி பிடிக்கும் திறமையை ஆடிப் பழகும் நேரத்திலேயே சிறப்பாகக் கற்றுத் தேர்ந்திட வேண்டும்.

மேலே கூறிய முறைகள் எல்லாம் எளிமையாகத் தோன்றினாலும், நடைமுறைப் படுத்தும்பொழுது கொஞ்சம் கஷ்டமாகவே தெரியும். முனைப்பும், உழைப்பும், பயிற்சி செய்யும் வேகமும், கற்றுக் கொள்ளும் யூகமும் இருந்தால், எளிதாகக் கற்றுக் கொள்ளலாம்.

11. அத்துடன், பிடித்தாடும் குழுவில் உள்ளவர்கள் செய்ய வேண்டிய இன்னொன்றும் இருக்கிறது. அதுதான் பாய்ந்தடிக்கும் முறை (Chase).

பாடிக் கொண்டிருந்துவிட்டு, தன் பகுதியை நோக்கிப் போகின்ற எதிராட்டக்காரரை, பிடிக்கும் முறையில் இருந்த குழுவில் இருந்து ஒருவர், நடுக்கோட்டைக் கடந்து அவர் போகத் தொடங்கிய உடனேயே பாய்ந்தடித்துத் தொட்டுவிட்டு வந்துவிடுதல்.

அதாவது,

அ) பாடி முடித்தவர் மெதுவாகத் தன் இடம் நோக்கிப் போகும்பொழுது;

ஆ) எதிர்க்குழுவிற்குத் தன் முதுகைக் காட்டியவாறு மெய்மறந்து நடந்து போகும்பொழுது;

இ) பாடிச் செல்பவர் சுறுசுறுப்பாக இல்லாமல் மந்தமாக இயங்கும்பொழுது;

ஈ) பாடுகிற மூச்சை அவர் விடப்போகிறார் என்று அறிந்து கொண்டபொழுது

உடனே ஓடிப் போய், பாடிக் கொண்டே அவரைத் தொட்டுவிட்டுத் தன் பகுதிக்கு வந்துவிடுவதையே பாய்ந்தடித்தல் என்கிறோம். இந்தக் கலையையும், இனிதே கற்றுக் கொண்டால், எளிதாக வெற்றி எண்ணைப் பெற்றிட இயலும். இதற்கு சுறுசுறுப்பான இயக்கமும், வேகமான பாய்ச்சலும், சமயோசிதப் புத்தியும், சந்தர்ப்பத்திற்கேற்ப தந்திர யுக்தியும் தேவையாகும்.





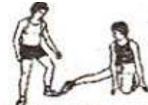
8. சடுகுடு ஆட்டத்தின் விதிகள்

'குடுகுடு', 'டூடூ', 'சடுகுடு' என்று பொதுவாக அழைக்கப்படுகின்ற 'கபடி' ஆட்டம், கீழ்க்கண்ட விதிகளினால் கட்டுப்படுத்தப்பட்டு ஆடப்படுகிறது.

1. ஆடுகளத்தின் அமைப்பு

1. சடுகுடு ஆடுகளமானது சம தரையாகவும், இயன்ற வரை மென்தரையாகவும், உரப்பொருளாலும், மரத்தூளாலும் அமைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

ஆண்கள் விளையாடுவதற்குரிய ஆடுகளமானது 13 மீட்டர் நீளமும், 10 மீட்டர் அகலமும் கொண்டதாகவும் இருக்கும். சரியான நீளத்தின் இடையில் குறிக்கப்பட்டு இரண்டாகப் பிரிக்கப்படும். ஆடுகளத்தின் ஒவ்வொரு



பகுதியும் (Half) 6.25 மீட்டர் நீளமும் 10 மீட்டர் அகலமும் கொண்டதாக விளங்கும்.

பெண்களுக்கும், 50 கிலோ கிராம் எடைக்கும் குறைந்த ஆண்கள் ஆடும் ஆடுகளத்தின் அளவானது, 11 மீட்டர் நீளமும், 8 மீட்டர் அகலமும் கொண்டதாக இருக்கும். இரண்டாகப் பிரிக்கப்படும் ஆடுகளத்தின் ஒரு பகுதியின் அளவு 5.5 மீட்டர் நீளம் 8 மீட்டர் அகலம் கொண்டதாக விளங்கும்.

2. ஆடுகளத்தின் இருபுறங்களிலும் 1 மீட்டர் அகலத்தில் (3''84'') துண்டாகக் காணப்படும் பகுதிகள் 'தொடரிடம்' (Lobby) என்று அழைக்கப்படும்.

3. பாடித்தொடும் கோடு என்பது (Baulk Line) அந்த நடுக்கோட்டிலிருந்து இணையாகக் கிழிக்கப்பட்டு இருக்கும்.

ஆண்களுக்கான ஆடுகளத்தில் நடுக்கோட்டிலிருந்து 3.25 மீட்டர் தூரமும், பெண்கள் அல்லது 50 கி.கி. எடைக்குக் குறைந்த ஆண்களுக்கான ஆடுகளத்தில் 2.5 மீட்டர் தூரத்திலும், தொடர்ப் பகுதியைத் தவிர, கோடுகள் கிழிக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும் (படம் காண்க).

4. ஆடுகளத்தின் எல்லைகளையும், பிற பகுதிகளையும் குறித்துக் காட்டுகின்ற கோடுகள் அனைத்தும் தெளிவாகவும், 2 அங்குலத்திற்கு (5.செ.மீ.) மிகாமலும் இருக்க வேண்டும்.

5. உட்காரும் கட்டம் ஒவ்வொரு கடைக் கோட்டிலிருந்தும் 2 மீட்டருக்கு அப்பால் உட்காரும் இடம் (Sitting Block) வைக்கப்பட்டு இருக்க வேண்டும்.

ஆண்கள் உட்காரும் இடம் 8 மீ. x 1 மீட்டராகவும், பெண்கள் அல்லது 50 கி.கி. எடைக்குக் குறைந்தவர் களுக்கு 6 x 1 மீட்டராகவும் இருக்க வேண்டும்.

இதுபோன்ற வசதியான உட்காரும் இடம் அமைக்க முடியாதபொழுது, தகுந்தாற்போல் இருக்கும் இடத்தை (Waiting block) அமைப்பது பற்றி, நடுவர் முடிவு செய்வார்.

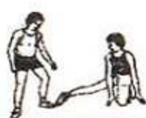
குறிப்பு: கடைக்கோடுகளுக்கும் பக்கக் கோடு களுக்கும் இடையே 4 மீட்டர் தூரத்திற்கு மேல் (13' 150'') தாராளமாகப் புழங்க இடமிருக்க வேண்டும்.

2. ஆடுகளம் பற்றிய விளக்கங்கள்

1. ஆடுகளம்: ஆடுகளம் என்பது சிறந்த சமதளத் தரைப்பகுதியாக இருக்க வேண்டும். 12.5 மீ. x 10 மீ. என்று ஆண்களுக்கும், 11 மீ. x 8 மீ. என்று பெண் களுக்கும், 50 கி.கி. எடைக்கும் குறைந்த ஆண் களுக்குமாகப் பயன்படுவதாக அமைந்திருப்பதாகும்.

ஆடுகளத் தளமானது, மண், உரம் மற்றும் மரத்தூள் போன்றவற்றினால் அமையப் பெற்றிருப்பது சாலச் சிறந்ததது.

2. ஆடுமிடம் (Play field): பொதுவாக, ஆடுகளம் என்பது ஆண்களுக்குரிய ஆட்டமாக இருந்தால், 12.5 மீ. x 8 மீட்டர் என்றும், பெண்கள், 50 கி.கி. எடைக்குக் குறைந்த ஆண்களுக்குரிய ஆட்டமாக இருந்தால் 11 மீ. x 6 மீ. என்றும் இருக்கும். போராட்டம் (Struggle) தொடங்கியவுடனே, ஒவ்வொரு மீட்டர் தூரமும் தொடரிடங்களும் ஆடுமிடமாக மாறிவிடும்.



3. நடுக்கோடு: ஆடுகளத்தை இரு சம பகுதியாகப் பிரிப்பதால், அது நடுக்கோடு (Mid-line, March) எனப் பெயர் பெறுகிறது.

4. பகுதி: நடுக்கோட்டால் இரண்டாகப் பிரிக்கப்பட்ட ஆடுகளம் ஒவ்வொன்றும், ஒரு பகுதியாக (Court) மாறுகிறது.

5. பாடிச் செல்வோர் தொடும் கோடு: நடுக்கோட்டுக்கு நேர் இணையாக, ஒவ்வொரு பகுதியிலும் 3.25 மீ. தூரத்தில் பாடிச் செல்வோர் தொடும் கோடு (Baulk Line) என்று குறிக்கப்பட்டுள்ளது. (பெண்களுக்கும் 50 கி.கி. எடைக்கும் குறைந்தவர்களுக்கும் வேண்டிய தூரம் 2.5 மீட்டராகும்.)

6. பாடுதல்: எல்லோராலும் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டு இருக்கும் 'கபாடி' என்ற சொல்லைத் தெளிவாகக் கேட்குமாறு சத்தமாக ஒரே மூச்சில் பாடப்படுகின்ற முறைக்கே பாடுதல் (Cant) என்று பெயர்.

7. பாடுவோர்: எதிர்க் குழுவினரின் பகுதிக்குப் பாடிக்கொண்டே செல்பவரை பாடுவோர் (Raider) என்பார்கள். நடுக்கோட்டைத் தாண்டிய உடனேயே, இவர் பாடத் தொடங்கிவிட வேண்டும்.

8. பிடிப்பவர்: பாடப்படுகின்ற பகுதியில் உள்ள ஆட்டக்காரர் அத்தனை பேரும் பிடிப்பவர்களாவார்கள் (Anti Raider or Anti).

9.பாட்டை விடுதல்: உரக்கத் தெளிவாகத் தொடர்ந்தாற்போல் ஒரே மூச்சில் பாடப்படுகின்ற 'கபாடி' என்ற சொல்லை நிறுத்துதல், அல்லது பாடிக் கொண்டிருக்கும்பொழுதே மூச்சைவிட்டு விட்டு, மறு



மூச்சை இழுத்துக் கொள்ளுதலுக்குப் 'பாட்டை விடுதல்' (Losing the cant) என்று பெயர். ஆரம்பித்தப் பாட்டை ஒரே மூச்சில், அதையே தொடர்ந்து பாடி முடிக்க வேண்டும்.

10. பிடிப்பவரை வெளியேற்றல்: பிடிப்பவரது உடலின் எந்தப் பாகத்தையாவது பாடிச் செல்வோர் விதிகளை மீறாமல் தொட்டாலும் அல்லது பாடிச் செல்பவரின் உடலின் எந்தப் பாகத்தையாவது பிடிப்பவர் தொட்டாலும், பிடிப்பவர் வெளியேற்றப் படுவார் (Out).

11. பாடுவோரைப் பிடித்தல்: பிடிப்பவர்கள் விதிகளை மீறாமல், பாடி வருபவரைப் பிடித்துக் கொண்டு, அவரது பகுதிக்குச் செல்ல முடியாமல், பாடுகிற மூச்சை விடும் வரை தங்கள் பகுதியிலே பிடித்து வைத்துக்கொண்டால், அதுவே பாடுவோரைப் பிடித்தல் (To Hold a Raider) என்பதாகும்.

12. தன் பகுதியை பத்திரமாக அடைதல்: பாடும் விதிகளை மீறாமல், பாடிச் செல்லும் பாடுவோர், நடுக்கோட்டைக் கடந்து தன்னுடைய பகுதிக்கு மூச்சுடன் வந்தாலும், அல்லது உடலின் எந்தப் பகுதியினாலாவது நடுக்கோட்டைக் கடந்து மூச்சுடன் தன் பகுதியைத் தொட்டாலும், அவர் பத்திரமாகத் தன் பகுதியை வந்து சேர்ந்தார் (To Reach Court Safely) என்றே கொள்ளப்படும்.

13. தொடுதல்: துணிகளை அல்லது துணிகளின் ஒரு பகுதியை அல்லது பாடுவோர் அல்லது பிடிப்பவர் களுடைய தனிப்பட்ட உடைமைகளைத் தொடுவதைத் தான் தொடுதல் (Touch) என்கிறோம்.



14. போராட்டம்: பாடுபவரோ அல்லது பிடிப்பவரோ ஒருவரை ஒருவர் தொடத் தொடங்குகிற பொழுதே போராட்டம் (Struggle) ஆரம்பித்து விடுகிறது.

15. பாடிச் செல்லும் முறை: பாடிச் செல்வோர் எதிர்க் குழுவினரின் பாட்டுடன் செல்வதையே 'பாடிச் செல்லுதல்' (Raid) என்கிறோம். எதிர்க் குழு பகுதிக்குச் சென்ற அவர், பாடிக் கொண்டிருக்கும்பொழுது ஒரு முறையாவது, பாடிச் செல்லும் கோட்டைக் கடந்துவிட்டு, பிறகு மூச்சுடன் தன் பகுதிக்கு வந்து சேர்வதையே 'வெற்றிகரமாய்ப் பாடிச் செல்லுதல்' என்கிறோம். பிடிப்பவர் அல்லது பிடிப்பவர்களைத் தொட்டுவிட்டால், அவர் பாடிச் செல்லும் கோட்டைக் கடந்து செல்ல வேண்டிய தேவையில்லை.

16. சன்மானக் கோடு (Bonus Line): சடுகுடு ஆட்டத்தின் சுறுசுறுப்பான ஆட்டத்திற்கும், விரைவான வேகத்திற்கும் ஆக்கப்பூர்வமான மாற்றாக சன்மானக் கோடு என்னும் புதிய விதி இப்பொழுது உருவாக்கப் பட்டிருக்கிறது.

இந்தக் கோடு பாடிச் செல்லும் தொடும் கோட்டிலிருந்து (Baulk Line) 1 மீட்டர் தூரத்தில் (கடைக் கோட்டை நோக்கி) குறிக்கப்படுகிறது. ஆடுகள இரு பக்கங்களிலும்தான். (படம் காண்க) சன்மானக் கோடு பற்றிய விதிமுறைகளை இனி காண்போம்.

1. எதிர்க்குழுவில் 5 பேர் அல்லது 5 பேர்களுக்கும் குறைவாக இருந்தால், சன்மானக் கோட்டின் விதியானது, நடைமுறைக்கு வராது. 5 பேர்களுக்கு மேலாக ஒரு குழுவில் எதிராட்டக்காரர்கள் இருக்கும்பொழுதுதான் இவ்விதியின் முறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

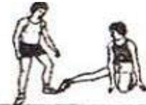
2. 5 பேர்களுக்கு மேல் உள்ள எதிர்க்குழுவிற்குப் பாடிச் செல்கிறவர், சன்மானக் கோட்டைக் கடந்துவிட்டு, பத்திரமாகத் தன் பகுதிக்குத் திரும்பி வந்தால், 1 வெற்றி எண் அந்தக் குழுவிற்கு அளிக்கப்படும்.

3. அதற்காக, வெற்றி எண் பெற்றக் குழுவிலிருந்து வெளியேற்றப்பட்ட ஒரு ஆட்டக்காரர் மீண்டும் உள்ளே வந்து ஆடுகிற வாய்ப்பினைப் (Revival) பெற முடியாது.

4. சன்மானக் கோட்டைக் கடந்த பிறகு, அந்த பாடிச் செல்லும் ஆட்டக்காரர் பிடிபட்டு விட்டால், பிடித்த எதிர்க்குழுவிற்கு 1 வெற்றி எண் கிடைக்கும். அதே சமயத்தில் பிடிபட்ட வெளியேறும் ஆட்டக்காரரும், கோட்டைக் கடந்ததற்காக 1 வெற்றி எண்ணைக் கட்டாயம் பெறுவார். இதில் கவனிக்க வேண்டிய முக்கிய அம்சமானது, பாடிச் சென்றவருக்குத்தான் முதல் வெற்றி எண்ணை அளிக்க வேண்டும்.

5. சன்மானக் கோட்டைக் கடந்து சென்ற பிறகு, பாடிச் சென்றவர் பிடிப்பவர்கள் ஒரு சிலரைத் தொட்டுவிட்டுப் பத்திரமாகத் திரும்பி வந்தால், தொடப்பட்ட அத்தனை பேருக்கும் ஒவ்வொரு வெற்றி எண் தந்து, கோட்டைக் கடந்ததற்காக ஒரு வெற்றி எண்ணையும் அளித்திட வேண்டும். உதாரணமாக, மூன்று பேர்களை அவர் தொட்டிருந்தால், மூன்று வெற்றி எண்களும், தனியாக கோட்டைக் கடந்ததற்காக 1 வெற்றி எண்ணும் அளிக்கப்பட வேண்டும்.

குறிப்பு: பாடிச் செல்லும் கோட்டைக் கடத்தல் (Baulk Line) என்பது பாடுவோரின் உடலில் எந்தப் பகுதியும் பாடிச் செல்லும் கோட்டுக்கும் நடுக்கோட்டுக்கும் இடையில் அல்லாமலிருந்து, முழு பாகமும் பாடிச் செல்லும் எல்லையைக் கடந்தே இருக்க வேண்டும்.



3. ஆட்டக்காரர்களுக்கு அறிவுரை

1. நாணயத்தைச் சுண்டி எறிவதில் வெற்றி பெறுகிற குழு, 'பக்கமா அல்லது பாடிச் செல்வதா' என்பதை தெரிவு செய்யும். இரண்டாவது ஆட்ட நேரப் பருவத்தில் (Half), குழுக்கள் தங்கள் பக்கங்களை (Court) மாற்றிக்கொள்ள வேண்டும். அடித்த குழுவினர், பாடிச் செல்வோரை முதலில் அனுப்ப வேண்டும். முன் ஆட்ட நேரப்பருவம் முடிந்தபொழுது மிஞ்சி இருந்த ஆட்டக்காரர்களைக் கொண்டே, இரண்டாவது பருவத்தின் ஆட்டம் தொடங்கும்.

2. ஆடும் நேரத்தில் ஆடுகளத்தை விட்டு வெளியே போகின்ற ஆட்டக்காரர் வெளியேற்றப்படுவார். ஆட்ட நடுவர்கள், அத்தகைய ஆட்டக்காரர்களை உடனே வெளியேற்றிவிட வேண்டும்.

(அ) எல்லையைவிட்டு வெளியே சென்ற 'பிடிப்பவர் ஒருவர் பாடுவோரைப் பிடித்துவிட்டால், பாடுவோர் வெளியேற்றப்பட மாட்டார் (Not out) என்று அறிவிக்கப்படுவார். இன்னும், அவர் தன்னுடைய 'பக்கத்திற்குப்' பத்திரமாக வந்து சேர்ந்ததாகவும் கூறப்படுவார். அத்துடன் அவரைப் பிடிக்கும் போராட்டத்தில் கலந்துகொள்ளும் அத்தனை ஆட்டக்காரர்களும் வெளியேற்றப்படுவார்கள்.

3. ஒரு ஆட்டக்காரரது உடலின் எந்தப் பகுதியாவது, ஆடுகளத்திற்கு வெளியே தொட்டுக் கொண்டிருந் தாலும், அந்த ஆட்டக்காரர் வெளியேற்றப்படுவார். போராட்டம் நடந்து கொண்டிருக்கும்பொழுது, ஒருவர் உடலின் ஒரு பகுதி ஆடுகளத்தினுள் தொட்டுக் கொண்டிருந்தாலும் அவர் உள்ளேயிருப்பதாகக் கருதப்படுவார்.

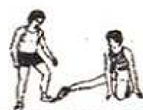
(ஏதாவது ஒரு பகுதித் தொடர்பு ஆடுகள எல்லைக்குள்ளே இருக்க வேண்டும்.)

4. போராட்டம் தொடங்குகிறபொழுது, ஆடு களத்துடன் தொடரிடங்கள் இணைந்து விடுகின்றன. போராட்டம் முடிந்தவுடன், அதில் ஈடுபட்ட ஆட்டக் காரர்கள் மட்டும் அவரவர்களுடைய பக்கத்திற்குச் செல்ல, தொடரிடங்களைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

5. பாடுவோர் ‘கபாடி’ என்ற சொல்லால்தான் ஒலியெழுப்பிப் பாட வேண்டும். அவர் ‘கபாடி’ என்று பாடிக் கொண்டிருக்காவிடில், அவரைத் திரும்பிப் போகச் சொல்லிவிட்டு, எதிர்க்குழுவினருக்குப் பாடிச் செல்லும் வாய்ப்பை நடுவர் அளிப்பார். இதுபோன்ற சமயங்களில் அவ்வாட்டக்காரரை, அடுத்ததாகப் பாடும் வாய்ப்புப் பெற்ற ஆட்டக்காரர் விரட்டிச் சென்று தொட முயலக் கூடாது.

6. எதிர்க் குழுவினரின் பக்கத்துக்குச் செல்லும் பொழுது பாடிச் செல்வோர், பாடிக் கொண்டுதான் செல்ல வேண்டும். அதை அவர் தாமதமாகச் செய்தால், பாடும் வாய்ப்பை இழந்து, தன் பக்கத்துக்குத் திரும்புவதோடு எதிர்க்குழுவினரும் பாடிவரும் வாய்ப்பைப் பெறுகின்றனர். இதுபோன்ற நிலைகளில், தவறாகப் பாடி வந்தோர் விரட்டப்படக்கூடாது. அந்தப் பக்கத்தில் தொடர்பு இருக்கும் வரை, அவர் விரட்டப்படக் கூடாது.

7. எச்சரிக்கைக்குப் பிறகும், வேண்டுமென்றே 6ஆவது விதியை மீறுகின்ற ‘பாடுபவர்’ பாடிச் செல்லும் வாய்ப்பை இழக்கிறார். அத்துடன் ஒரு வெற்றி எண்ணையும் (Point) எதிர்க்குழுவினருக்கு நடுவர் அளிக்கிறார். ஆனால், பாடிச் செல்பவர் வெளியேற்றப் பட மாட்டார்.



8. பாடிச் சென்றவர் தன் பக்கத்திற்குப் பத்திரமாக வந்து சேர்ந்தாலும், அல்லது எதிர்க் குழுவினரால் பிடிக்கப்பட்டு வெளியேற்றப்பட்டாலும், மறு குழுவினர் தன்னுடைய குழுவின் சார்பாக, உடனே ஒருவரைப் பாடிச் செல்லுமாறு அனுப்ப வேண்டும். இவ்வாறே, ஆட்டம் முடியும் வரை இரு குழுவினர்களும் தங்கள் குழுக்களிலிருந்து மாறி மாறி, பாடிச் செல்பவர்களை அனுப்பிக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

9. எதிர்க்குழுவினரால் பிடிக்கப்பட்ட பாடிச் செல்பவர், அவர்களின் பிடியிலிருந்து தப்பித் தன்னுடைய பக்கத்துக்குப் பாதுகாப்பாக வந்து சேர்ந்தால், அவரை உடனே மறு குழுவினர் விரட்டித் தொடக்கூடாது.

10. எதிர்க்குழுவினரின் பக்கத்துக்கு ஒரே ஒருவர்தான் பாடிச் செல்லலாம். ஒருவருக்கு மேலாக பலர் பாடிச் சென்றால், அவர்கள் எல்லோரையும் திரும்பிப் போகுமாறு நடுவர் ஆணையிட்டுவிட்டு, அவர்களின் பாடிச் செல்லும் வாய்ப்பு முடிந்ததென்று கூறி விடுவார். அவர்களால் தொடப்பட்ட எதிர்க் குழுவினர்கள் வெளியேற்றப்பட மாட்டார்கள் (Not out). இவ்வாறு பலராகப் பாடிவந்த ஆட்டக்காரர்களைத் தொடர்ந்து சென்று, எதிர்க்குழுவினர் விரட்டித் தொடக் கூடாது.

11. ஒரு குழுவில் ஒருவருக்கும் அதிகமாகப் பலர் பாடிச் செல்லும்பொழுது, நடுவர் அவர்களை எச்சரிக்கை செய்வார். எச்சரிக்கைக்குப் பிறகு, அதே தவறை மீண்டும் செய்தால், முதன்முதலில் பாடிச் சென்றவரைத் தவிர, பாடிச் சென்ற மற்ற ஆட்டக்காரர்கள் அத்தனை பேரும் வெளியேற்றப்படுவார்கள் (Out).

12. எதிர்க்குழுவினருக்குரிய 'பக்கத்தில்' (Court) பாடிக் கொண்டிருக்கும்பொழுது, பாடும் மூச்சை விட்டுவிடுகிற பாடுவோர் வெளியேற்றப்படுவார்.

13. பாடி வந்தவரைப் பிடிக்கும் 'பிடிப்பவர்கள்' அவரின் வாயைப் பொத்தி, பாடும் மூச்சை இழக்கச் செய்வதோ, பெரிய காயங்கள் ஏற்படுகிற அளவுக்கு அவரை அழுத்திப் பிடித்து இழுப்பதோ, காலைப் பின்னிக் கத்தரிக்கோல் பிடி கொண்டு மடக்குவதோ, இன்னும் முரட்டுத்தனமான காரியங்களில் ஈடுபடுவதோ கூடாது. அப்படி ஏதாவது நேர்ந்தால், பாடி வந்தவர் 'தப்பினார்' (Safe) என்று நடுவர் அறிவித்துவிடுவார். (இதற்குரிய தண்டனையை 'ஆட்ட அதிகாரிகள்' என்ற பிரிவில் 3-வது விதியைக் காண்க.)

14. பாடி வருபவரோ அல்லது பிடிப்பவரோ வேண்டுமென்றே எதிராளியை ஆடுகளத்திற்கு வெளியே தள்ளக்கூடாது. யார் முதலில் தள்ளுகிறாரோ, அவர் வெளியேற்றப்படுவார். பாடி வந்தவர் இப்படித் தள்ளப்பட்டால், அவருடைய 'பக்கத்திற்குப்' பத்திரமாகப் போய்ச் சேர்ந்தார் என்று நடுவர் அறிவிப்பார்.

15. பாடி வந்தவர் எதிர்க் குழுவினருக்குரிய 'பக்கத்தில்' நின்று கொண்டிருக்கும் வரைக்கும், பிடிப்பவர்கள் யாரும் நடுக்கோட்டைக் கடந்து, உடலின் எந்த பாகத்தினாலாவது பாடி வந்தவரின் ஆடுகளத்தைத் தொடக்கூடாது. அவ்வாறு தொட்டவர் வெளியேற்றப் படுவார்.

16. 15-வது விதியை மீறி, அடுத்தப் பக்கத்தைத் தொட்டவர், பாடி வந்தவரைப் பிடிப்பதும், ஆளைப்

பிடித்துக் கொண்டிருக்கும்பொழுதே அடுத்தப் பக்கத்தைத் தொடுவதும் அல்லது பிடிக்கும் தன் குழுவினருக்கு உதவும் சமயத்தில் அடுத்த பக்கத்தைத் தொடுவதும் போன்ற செயல்கள், பாடி வந்தவருக்கு சாதகமான பலனையே தரும். இதனால் பாடி வந்தவர் பத்திரமாகப் போய்ச் சேர்ந்தார் என்று அறிவிக்கப் பட்டவுடன், போராட்டத்தில் கலந்துகொண்ட பிடிக்கும் ஆட்டக்காரர்கள் அத்தனை பேரும் வெளியேற்றப் படுவார்கள்.

17. முறை மாறிச் செல்கின்ற பாடுவோரை, அவரது பக்கத்திற்குச் செல்லுமாறு நடுவர் ஆணையிடுவார். அவ்வாறு பாடிக் கொண்டே உள்ளே சென்றது, வேண்டுமென்றே நடந்தது என்று நடுவர் கருதினால், பாடி வந்தவரது குழுவை ஒரு முறை எச்சரித்துவிட்டு, எதிர்க்குழுவினருக்கு ஒரு வெற்றி எண்ணை அளிப்பார்.

18. எதிர்க்குழுவில் உள்ள எல்லா ஆட்டக்காரர் களையும் தொட்டு வெளியேற்றிய குழு, ஒவ்வொரு ஆட்டக்காரரையும் வெளியேற்றியதற்காக ஒவ்வொரு வெற்றி எண் பெற்றபின், 'லோனா' (Lona) என்ற பெயரில் 2 வெற்றி எண்களை மிகுதியாகப் பெறும். பிறகு, எல்லா ஆட்டக்காரர்களும் அவரவர் குழுவில் சேர்ந்துகொண்டு, அவரவர் பகுதிக்கு (Court) 10 வினாடிகளுக்குள் நுழைந்துவிட, ஆட்டம் மீண்டும் தொடரும்.

10 வினாடிகள் கழித்து நுழையும் குழுவின் எதிர்க்குழுவிற்கு **1** வெற்றி எண்ணை நடுவர் கொடுத்து விடுவார். அதற்குப் பிறகும் தாமதப்படுத்துகிற ஒவ்வொரு 5 வினாடிகளுக்கும் ஒவ்வொரு வெற்றி

எண்ணை எதிர்க்குழு பெற நடுவர் தீர்ப்பு வழங்குவார். இவ்வாறு ஆட்ட நேரம் முடியும் வரை, ஆட்டம் தொடர்ந்து ஆடப்படும்.

19. ஒரு 'பாடுவோர்' அபாயம் நிறைந்த ஆட்டத்திற்காக எச்சரிக்கப்பட்டால் அவரின் எதிர்க்குழுவுக்கு ஒரு வெற்றி எண்ணை நடுவர் அளிப்பார்.

20. கால்களையும், இடுப்பையும், கைகளையும் தவிர, உடலில் வேறு எந்த பாகத்தையும் பாடி வருபவர் அல்லது பிடிப்பவர் பிடிக்கக்கூடாது. இந்த விதியை மீறும் ஒருவர் உள்ளே வெளியேற்றப்படுவார். மேற்சொன்னதைத்தவிர, பாடி வருபவர் வேறு உடல் பகுதிகளில் பிடிக்கப்பட்டாலும், அவரின் பக்கத்துக்குப் பத்திரமாகப் போய் சேர்ந்தார் என்று நடுவர் அறிவித்து விடுவார்.

21. ஆடும் நேரத்தில், மற்ற ஆட்டக்காரர்கள் எல்லாம் வெளியேற்றப்பட்டு, ஒன்று அல்லது இரண்டு பேர்கள் மட்டுமே தன் குழுவில் இருக்கும்பொழுது, எல்லா ஆட்டக்காரர்களையும் ஆடுவதற்கு ஆடு களத்தினுள்ளே கொண்டு வருவதற்குக் குழுத் தலைவன் விரும்பினால், அவர்களும் வெளியேற்றப்பட்டதாகத் தானே அறிவித்துவிட்டு, எல்லோரையும் சேர்த்துக் கொள்வான். அப்பொழுது, ஆடுவதிலிருந்து பின் வாங்குகிற ஆட்டக்காரர்கள் அத்தனை பேருக்குமாக ஒவ்வொரு வெற்றி எண் கிடைப்பதுடன், இறுதியில் 2 வெற்றி எண்கள் எதிர்க்குழுவிற்குக் கிடைக்கிறது (Lona).

22. வெளியேற்றப்பட்ட ஓர் ஆட்டக்காரர் உள்ளே வர வேண்டுமானால், எதிர்க்குழுவினர் ஒருவர் வெளியேற்றப்படும் பொழுது, தன் குழுவிலுள்ள



வெளியேற்றப்பட்டவர்களின் வரிசை ஒழுங்கில்தான் (Same order) வர வேண்டும்.

4. போட்டி ஆட்டத்திற்குரிய விதிகள்

1. 12 ஆட்டக்காரர்களைக் கொண்டது ஒரு குழுவாகும். அதில் ஒரே நேரத்தில் ஆடுகளத்தினுள் இறங்கி விளையாடுபவர்கள் 7 ஆட்டக்காரர்கள் மட்டுமே.

2. பருவம் (Half) ஒன்றுக்கு 20 நிமிடமாக, இரு பருவங்கள் ஆண்களுக்கும்; பருவம் ஒன்றுக்கு 15 நிமிடமாக, இரு பருவங்கள் பெண்களுக்கும், 50 கி.கி. எடைக்குக் குறைந்த ஆண்களுக்கும் போட்டி ஆட்டத்தில் உண்டு. முதற் பருவத்திற்கும் இரண்டாவது பருவத்திற்கும் இடையே 5 நிமிட நேரம் இடைவேளை யுண்டு. இடைவேளைக்குப் பிறகு குழுக்கள் இரண்டும், ஆடுகளப் பக்கங்களை மாற்றிக்கொள்ள வேண்டும்.

3. ஒரு குழு, எதிராளி ஒருவரைத் தொட்டோ அல்லது பிடித்தோ வெளியேற்றும்பொழுது, ஒரு வெற்றி எண்ணைப் பெறும். 'லோனா'வைப் பெறுகின்ற குழு, அந்த லோனாவுக்காக 2 வெற்றி எண்களை மிகுதியாகப் பெறுகின்றது.

4. ஆட்ட இறுதியில், அதிகமான வெற்றி எண்களைப் பெற்றிருக்கின்ற குழுவே, வெற்றி பெற்றதாகும்.

5. ஆட்ட இறுதியில், இரு குழுக்களும் சம வெற்றி எண்கள் பெற்றிருந்தால், 5 நிமிடங்கள் கொண்ட இரு மிகை நேரப் பருவங்களை ஆட வேண்டும். அவ்வாறு ஆடும்பொழுது, இரண்டாவது பருவத்தின் முடிவிலே

இருந்த ஆட்டக்காரர்களைக் கொண்டுதான் மிகை நேரப் பருவத்தின் ஆட்டத்தைத் தொடங்க வேண்டும்.

6. ஆண்களுக்குரிய போட்டி ஆட்டத்தில் 50 நிமிடங்களில் ஆடிய பிறகும்கூட (பெண்களுக்குரிய போட்டியில் 40 நிமிடம் ஆடியும்கூட) ஆட்ட முடிவில் எந்தக் குழுவும் வெற்றி எண்கள் பெற்றிருக்காவிடில், ஆட்டத் தொடக்கத்திற்குமுன், ஆட்டத் தொடக்கத் திற்காக நாணயம் சுண்டி எறிவதில் வெற்றி பெற்ற (Won the Toss) குழுவே, வென்றதாக அறிவிக்கப்படும்.

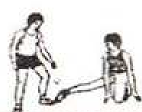
இது முடிவாட்ட முறைக்கான (Knock out) போட்டிக்குரிய விதியாகும்.

7. தொடராட்டப் போட்டியில் (League) போட்டி ஆட்டத்தில் வெற்றி பெறுகிற குழு 2 வெற்றி எண்களையும், தோற்ற குழு 0 வெற்றி எண்ணையும் பெறும்.

இரு குழுக்களும் வெற்றி தோல்வியின்றி சமமாக இருந்தால், ஒவ்வொரு குழுவும் 1 வெற்றி எண்ணைப் பெறும்.

இவ்வாறு பெறுகின்ற வெற்றி எண்களால், போட்டி முடிவில் சமமான எண்ணிக்கையை (Tie) ஒரு குழு அல்லது பல குழுக்கள் பெற்றிருந்தால், அந்தப் போட்டி ஆட்டத்தை சீட்டெடுப்பின் மூலம் தேர்ந்தெடுத்து, முடிவாட்ட முறையின் அடிப்படையில், அவை களுக்கிடையே ஆடச் செய்து முடிவு காண வேண்டும்.

8. விளையாடுவதற்கேற்ற வெளிச்சம் இல்லாது போனாலும் (Failure of Light), பெருத்த மழை அல்லது வேறு பல இயற்கைக் கோளாறுகளாலும் ஒரு போட்டி ஆட்டம் முடிவு பெறாது நின்றுபோனாலும், அது



போன்ற போட்டி ஆட்டங்கள் திரும்பவும் ஆடப் பெறுதல் வேண்டும் (Replay).

ஒரு சிறிது நேரத்திற்குத்தான் ஆட்டம் நிறுத்தப் பட்டிருந்தது என்ற நிலையில், தொடர்ந்து ஆட்டத்தை நடத்தி முடிக்க வேண்டியதுதான்.

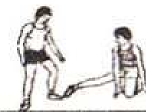
அவ்வாறு குறைந்த நேரத்திற்கு ஆட்டம் நிறுத்தப்படுகிறது என்றால், அதற்கும் ஒரு கால அளவு உண்டு. இது 20 நிமிடங்களுக்கு மேல் போகக்கூடாது.

அந்த சிறிது நேரத் தடைக்கான காரணங்களாக, விளையாடுவதற்கேற்ற வெளிச்சமின்மை, பெருத்த மழை, வெளியாட்களின் தலையீட்டால் நேரும் இடர்ப்பாடு, ஆடுகள எல்லைகளுக்குச் சுண்ணாம்பு இடுதல் போன்று வேறு சில சூழ்நிலைகளுக்காகவும், ஆட்டம் சிறிது நேரம் நிறுத்தப்படலாம் என்று நடுவர் கருதினால், நிறுத்தலாம்.

இவ்வாறு ஆட்டம் நிறுத்தப்படுகிறபொழுது, ஆட்டக்காரர்கள் ஆடுகளத்தை விட்டு வெளியே போகக்கூடாது. நடுவரின் அனுமதியின்றி வெளியே சென்று விதியை மீறிய குழுவுக்குத் தண்டனையாக, எதிர்க்குழு 1 வெற்றி எண்ணைப் பெறுமாறு நடுவர் வழங்குவார்.

9. எந்தக் காரணத்தினாலாவது ஆட்டம் முடிவு பெறாது இடையிலே நின்றுபோனால், ஆட்டம் திரும்பி ஆடப்பட வேண்டும்.

10. ஒரு ஆட்டக்காரருக்குக் 'காயம்' ஏற்பட்ட நேரத்தில், அவருடையக் குழுத்தலைவன் 'ஓய்வு நேரம்' (Time out) கேட்கலாம். அவ்வாறு கேட்கப்படும் ஓய்வு நேரம் 1 நிமிடத்திற்கு மேல் போகக்கூடாது.



அந்த ஓய்வு நேரத்தின்போது, எந்தக் குழுவும் தங்கள் பகுதியைவிட்டு வெளியே வரக்கூடாது. விதியை மீறுகிற குழு தண்டனை பெறும். அதாவது எதிர்க்குழு ஒரு வெற்றி எண்ணைப் பெறும்.

ஓர் ஆட்டக்காரர் அபாயகரமான நிலையில் காயம்பட்டு (Injured), அதனால் இனி ஆட முடியாது என்று நடுவர் கருதினால், வேறு ஒரு மாற்றாளை அவருக்காக சேர்க்க வைத்து ஆடச் செய்யலாம். போட்டி ஆட்ட முடிவிற்குள் நடுவரின் அனுமதியுடன் குறைந்த அளவு 3 ஆட்டக்காரர்களை மாற்றிக் கொள்ளலாம்.

11. ஓரிரண்டு ஆட்டக்காரர்கள் இல்லாத ஒரு குழுவை அனுமதித்து, விளையாட்டைத் தொடங்கி வைக்கலாம். ஆனால்;

அ) அக்குழுவில் உள்ள அத்தனை பேரும் வெளியேற்றப்பட்டால், வராதவர்களையும் சேர்த்துத் தொட்டு வெளியேற்றியதாகக் கருதப்பட்டு, எதிர்க் குழுவினருக்கு அத்தனை வெற்றி எண்ணையும், லோனாவும் கொடுக்கப்படும்.

ஆ) முன்னரே ஆட வராத ஆட்டக்காரர்கள் ஆட்டம் தொடங்கிய பிறகு வந்தால், அனுமதி பெற்றுக்கொண்ட பிறகுதான், ஆடுகளத்தினுள் நுழைய வேண்டும்.

இ) 'நிரந்தர ஆட்டக்காரர்கள்' (Regular Players) வராத நேரத்து, மாற்றாட்டக்காரர்கள் ஆடுதற்கு அனுமதிக்கப் படுவார்கள். அவர்களுடன் அவ்வாறு ஆட்டத்தைத் தொடங்கிய பிறகு, அந்தப் போட்டி ஆட்டம் முடியும் வரை அவர்கள் மாற்றப்படுவதற்கு அனுமதிக்கப்பட மாட்டார்கள்.



ஈ) ஆட்டம் மறுமுறை திரும்பி ஆடப்படும் பொழுது, அதே பழைய ஆட்டக்காரர்களே ஆட வேண்டும் என்பது அவசியமில்லை.

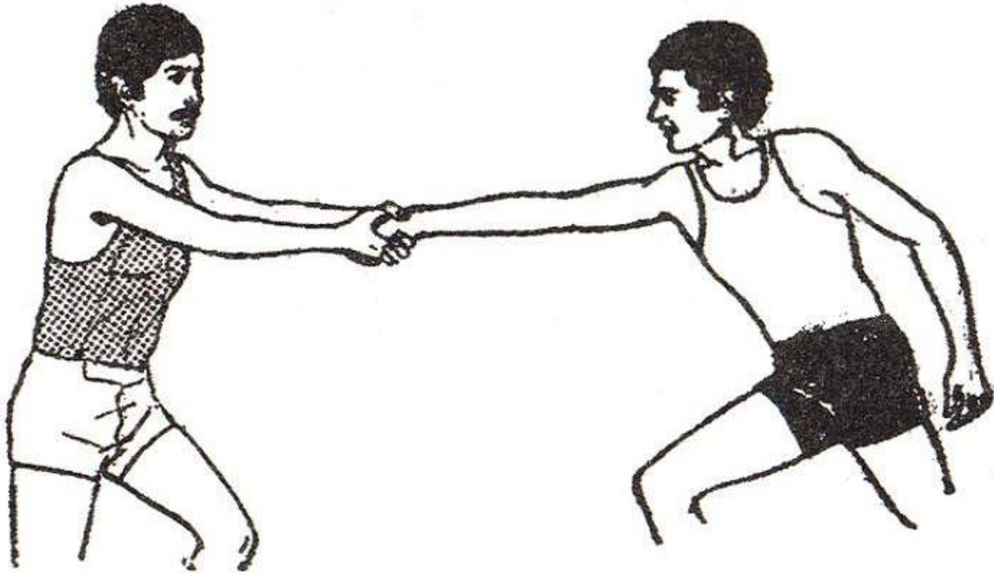
12. மயக்கம் தரும் பொருள்கள் எல்லாம் அனுமதிக்கப்பட மாட்டாது. நகங்கள் ஒட்ட வெட்டப்பட்டிருக்க வேண்டும். அவரவர்க்குரிய ஆடும் எண்ணை (Number) குறைந்தது 4 அங்குல நீளம் உள்ளதாக முன்னும் பின்னும் எல்லா ஆட்டக்காரர்களும் அணிந்திருக்க வேண்டும். ஆட்டக்காரர்கள் குறைந்த அளவு அணிய வேண்டிய உடை ஒரு பனியன், லங்கோடு அல்லது ஜட்டி உள்ளே அணிந்திருக்க, 1 கால் சட்டை தேவையாகும்.

உடம்புக்கு அல்லது கைகளுக்கு எண்ணெய் அல்லது மிருதுவான திரவப் பதார்த்தத்தைத் தடவிக் கொள்வது கூடாது. எந்தவிதமான உலோகத்தாலான பொருட்களையும் அணியக்கூடாது. தேவையானால், சாதாரண ரப்பரால் அடிப்பாகம் கொண்ட டென்னிஸ் காலணிகளையும், காலுறைகளையும் (Socks) அணிந்து கொள்ளலாம்.

13. ஆட்ட நேரத்தில் குழுத் தலைவன் அல்லது குழுவை நடத்துபவனைத் தவிர எந்த ஆட்டக்காரர்களும் குறிப்புரை (Instruct) தரக்கூடாது. தன்னுடைய பகுதியில் குழுத் தலைவன் மட்டுமே தனது ஆட்டக்காரர்களுடன் பேசலாம்.

14. காயம் பட்ட நேரத்தில், நடுவர் கொடுக்கின்ற ஓய்வு நேரத்தின் அளவை, மீதி இருக்கும் நேரத்தோடு சேர்த்து, ஆட்டத்தை முழு நேரமும் நடந்து முடியுமாறு நடுவர் சரிசெய்து கொள்ள வேண்டும்.



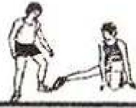


9. ஆட்ட அதிகாரிகளும் கடமைகளும்

1. நடுவர்களின் கடமை

1. ஒரு நடுவர், இரண்டு துணை நடுவர்கள், இரண்டு கோடு காப்பாளர்கள், ஒரு குறிப்பாளர் ஆகியோர் ஆட்டத்தை நடத்தும் அதிகாரிகளாகப் பணியாற்றுவர்.

2. ஆடுகளத்தினுள், துணை நடுவரின் (Umpire) முடிவே முடிவானது. ஆயினும் சில இன்றியமையாத நேரங்களில், இரு துணை நடுவர்களுக்குள் கருத்து வேற்றுமை ஏற்படும்பொழுது, ஆட்ட நலனை உத்தேசித்து, நடுவர் அந்த முடிவை மாற்றிவிட அதிகாரம் உண்டு.



3. ஓர் ஆட்டக்காரரை எச்சரிக்கை செய்யவும், அன்னாருக்கெதிராக வெற்றி எண்களைத் தரவும், அல்லது ஆட்டத்திலிருந்து நீக்கவும், பெருந்தன்மையற்ற நடத்தைக்கும் அல்லது கீழ்க்கண்ட குற்றங்களைச் செய்யும் குழுவைக் கண்டிக்கவும், நடுவருக்கு முழு அதிகாரம் உண்டு.

அ) நடுவர்கள் எடுத்த முடிவிற்கெதிராக, அதுபற்றி அவர்களிடம் பிடிவாதமாக அறிவுறுத்தல் (Address).

ஆ) நடுவர்களைப் பற்றியும் அல்லது அவர்கள் எடுத்த முடிவைப் பற்றியும் அருவருக்கத்தக்க முறையில் புறங்கூறல்.

இ) பண்பு கெட்ட கீழான முறையில் நடுவர்களுடன் நடந்து கொள்ளுதல் அல்லது அவர்கள் எடுத்த முடிவிற்கெதிராக வெறுப்பைக் காட்டுதல்.

ஈ) தனிப்பட்ட முறையில், தரக்குறைவாக எதிராளியைப் பற்றிப் பேசுதல்; அத்துடன் அவர்களிடம் அவ்வாறு நடந்து கொள்ளுதல்.

தவறுகள்:

அ) வாயைப் பொத்தியோ அல்லது தொண்டையை அழுத்தியோ அல்லது வேறு எந்த வழியிலாவது பாடி வருபவரின் மூச்சை அடக்க ஓர் ஆட்டக்காரர் முயலுதல்.

ஆ) உடலுக்குக் காயமும், அபாயமும் ஏற்படும் வகையில் முரட்டுத்தனமாக நடந்து கொள்ளுதல்.

இ) கால்களால் கத்தரிக்கோல் பிடி போட்டு, பாடி வருபவரைப் பிடித்தல்.

4. பாடிச் செல்பவரை எதிர்க்குழுவின் பக்கத்திற்கு அனுப்ப, ஒரு குழு 5 வினாடிகளுக்கு மேல் எடுத்துக் கொள்ளுதல்.

5. வெளியிலுள்ள ஆட்டக்காரர்கள் அல்லது குழுப் பயிற்சியாளர், உள்ளிருந்து ஆடும் ஆட்டக்காரர்களுக்குக் குறிப்புரை வழங்கக்கூடாது. ஆட்டம் நடத்துபவர்கள், குழுப் பயிற்சியாளர்கள் யாராயினும் ஆட்ட நேரத்தில் ஆடுகளத்தினுள் வர அனுமதிக்கப்பட மாட்டார்கள். இந்த விதியை மீறும் குழுவினர் எதிர்க்குழுவுக்கு நடுவர் 'வெற்றி எண்களை' அளித்து விடுவார்.

6. இப்படிப்பட்ட தன்மை வாய்ந்தவர்களின் எண்களைச் சத்தமிட்டு கூறி, துணை நடுவர் அல்லது நடுவர், அவர்களை வெளியேற்றிவிட வேண்டும். பாடும் சத்தம் தொடர்ந்து கேட்கும் வரை விசில் சத்தம் கேட்கவே கூடாது.

7. (அ) விதிகளை நன்கு ஆராய்ந்த பின்னரே, அதற்கான முடிவினை நடுவர் எடுப்பார்.

(ஆ) ஒவ்வொரு குழுவும் எடுத்துள்ள வெற்றி எண்களை எல்லோருக்கும் அறிவிப்பதுடன், ஆட்ட முடிவில் மொத்த வெற்றி எண்களைக்கூறி, வெற்றி பெற்றக் குழுவின் பெயரை நடுவர் தெரிவிப்பார்.

(இ) பொதுவாக, ஆட்டம் நல்ல முறையில் நடந்து முடிவு பெற, சிறப்பான முறையில் நடுவர் மேற்பார்வை யிடுவார்.

(ஈ) ஆட்டம் தொடங்குகிற நேரத்தைக் குறித்துக் கொண்டு, ஆட்டத்தைத் தொடங்கவும், முடிக்கவும், நடுவர் தன் விசிலால் சைகை தருவார்.

2. வெற்றி எண் குறிப்பாளரின் கடமை

(அ) 'போட்டி ஆட்டக் குறிப்பேட்டில்' (Match Score Sheets) வெற்றி எண்களைக் குறித்துக்கொண்டு முதற் பருவத்திலும், ஆட்ட இறுதியிலும், நடுவரின் அனுமதியுடன் வெற்றி எண்களை அறிவிப்பார்.

(ஆ) வெற்றி எண் பட்டியலை சரியாக முடித்து வைத்து, நடுவரிடமும், துணை நடுவர்களிடமும் கையொப்பங்களைப் பெற்று வைப்பார்.

(இ) ஒரு குழுவைச் சேர்ந்த ஏதாவது ஓர் ஆட்டக்காரர் எடுத்த எல்லா வெற்றி எண்களையும், அக்குழுவிற்குரிய தொடர்ந்தெழுதும் குறிப்பில் (Running Score) (1) என்ற முறையில் குறித்து வைப்பார்.

(ஈ) லோனாவுக்காகக் குறிக்கப்படும் வெற்றி எண்களை (-) என சரி சமமாகக் காட்டிக் குறித்து வைப்பார்.

(உ) ஓய்வு நேரம் கேட்ட குழுவுக்குள்ள குறிப்பேட்டின் பகுதியில் T என்று குறிக்க வேண்டும்.

(ஊ) குறிப்பேட்டில் கீழ்க்கண்டவற்றின் கால நேரத்தைக் குறித்துக் கணக்கிட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

ஒவ்வொரு பருவத்திலும் (Half), ஓய்வு நேரங்களிலும், முதல் பருவ நேரத்தில் முதன் முதலில் வெற்றி எண்ணை எடுத்தக் குழுவின் பெயரையும் குறிக்க வேண்டும்.

நடுவர் அல்லது துணை நடுவர்களால் தரப்படுகின்ற தனியான 'வெற்றி எண்களை' (Extra Point) வட்டமிட்டுக் குறித்து வைக்க வேண்டும்(O).

3. கோடு காப்பாளரின் கடமைகள்

வெளியேற்றப்பட்ட ஆட்டக்காரர்களின் வரிசையைக் குறித்துக்கொண்டு, அந்த ஒழுங்கு முறைப்படி குறிப்பிட்ட இடத்தில் அவர்கள் அமர்ந்திருக்கின்றனரா என்பதைக் கவனிக்க வேண்டும். கடைக்கோட்டுக்கு வெளியே குறிக்கப்பட்டுள்ள அவர்களுக்கான கட்டத்தில் (Blocks) வெளியேற்றப் பட்டவர்கள் வந்து அமர வேண்டும். வெளியேற்றப் பட்டவர்கள் மீண்டும் உள்ளே நுழைய வாய்ப்புப் பெற்று போவதையும் (Revived) குறித்துக்கொள்ள வேண்டும். நடுவரின் கடமைகள் இனிது நிறைவேற உதவுவதும் இவர்களின் பணியாகும்.

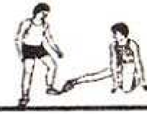
குறிப்பு: 2 மீட்டர் 8 மீட்டர் அகல நீளமுள்ள வெளியேற்றப்பட்டவரின் 'அமரும் கட்டம்' கடைக் கோட்டின் பின்புறத்தில் 2 மீட்டர் தூரத்தில் அமைந்துள்ளது.

குறிப்பாளர் மொத்த வெற்றி எண்களை இடைவேளை நேரத்தில் அறிவிப்பதுடன், கடைசி 5 நிமிடங்களில் ஒவ்வொரு நிமிடம் கடந்ததையும் தெளிவாகக் கூற வேண்டும்.

ஆட்டத் தொடக்கத்திற்கு முன்னர் குறிப்பாளர் கடிகாரத்துடன், நடுவர் தன் மணிப்பொறியை ஒப்பிட்டுப் பார்த்துக் கொள்வார். ஆனாலும், நடுவரின் மணிப்பொறி காட்டும் நேரமே சரியான ஆட்ட நேரம் ஆகும்.

கலைச் சொற்கள்

Antis - பிடித்தாடுபவர்கள்
Address - அறிவுறுத்தல்
Anti-Raider - பிடிப்பவர்
Baulk Line - பாடித் தொடும் கோடு
Boundary Line - எல்லைக் கோடு
Cant - பாடுதல்
Chase - பாய்ந்தடித்தல்
Court - ஆடுகளப் பகுதி
Duty - கடமை
Extra Point - தனி வெற்றி எண்
Half - பருவம்
Instruction - குறிப்புரை
Knock out System - முடிவாட்ட முறை
Lines Man - கோடு கண்காணிப்பாளர்
Lobby - தொடரிடம்
Lona - சிறப்பு வெற்றி எண்
Losing the Cant - பாட்டை விடுதல்
Match - போட்டி ஆட்டம்
Match Score Sheet - ஆட்டக் குறிப்பேடு
March Line - பாடத் தொடங்கும் கோடு
Mid Line - நடுக்கோடு
Number - ஆடும் எண்
Out - வெளியேற்றுதல்



Play Field - ஆடுமிடம்
Point - வெற்றி எண்
Raid - பாடிச் செல்லல்
Raider - பாடிச் செல்பவர்
Regular Player - நிரந்தர ஆட்டக்காரர்
Replay - மீண்டும் ஆடுதல்
Revive - உயிர்த்தெழல்
Score Sheet - ஆட்டக் குறிப்பேடு
Scorer - வெற்றி எண் குறிப்பாளர்
Sitting Block - உட்காரும் கட்டம்
Socks - காலுறைகள்
Struggle - போராட்டம்
Time out - ஓய்வு நேரம்
Touch - தொடல்
Waiting Block - அமரும் கட்டம்



டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா
அவர்களைப் பற்றி
அறிஞர்கள் சொல்கிறார்கள்

விளையாட்டுத் துறையின் வியன்மிகு கலைச் சொற்கள் குற்றால அருவி ஓடி வருவதைப்போல தங்கு தடையின்றிய பேச்சு, ஆழமான கல்வி, பரந்துபட்ட உலக அறிவு, பண்பாட்டின் சிகரம், இனிமையானவர், நகைச் சுவை நல்லரசு, செயலிலே விறுவிறுப்பு, விளையாட்டுத் துறையிலே ஒப்பாரும், மிக்காரும் இல்லாத உயர்ந்த நிலை. இவர்தான் நவராஜ் செல்லையா.

- தமிழ்த் தொண்டர் கோ.முத்துப்பிள்ளை

டாக்டர் எஸ்.நவராஜ் செல்லையா அவர்கள் ஓய்வறியாத உழைப்பாளர். அவரது சுறுசுறுப்பும், போலித் தனமில்லா பேச்சும், தளராத தன்னம்பிக்கை யும் அவரைச் சுற்றி இருக்கும் எல்லோரையும் எழுச்சி பெற வைக்கும்.

- டாக்டர் பொற்கோ

டாக்டர் எஸ்.நவராஜ் செல்லையா உடற்கல்விக்கு அளித்த அர்ப்பணிப்பு, நண்பர்களின் மீது அவர் கொண்டிருந்த அன்பு, ஆர்வம், பாசம், பணிவு, இனிய சொற்கள், ஆற்றிய உதவிகளும், பணிகளும் அவர் மறைந்தாலும் என்றும் ஆயிரக்கணக்கானோர் நெஞ்சங் களில் மறையாது. அவர் ஏற்றிய தீபம் அணையாது, மேலும் சுடர் விட்டுப் பிரகாசிக்க நம்மைப் போன்றோர் முயற்சி எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

- பேராசிரியர் இரத்தின நடராஜன்

தேசிய விருது பெற்ற நூலாசிரியர், பல்கலைப் பேரறிஞர்

டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா

அவர்களைப் பற்றி

தினமணி நாளிதழ்

விளையாட்டு, உடல் நலம், உடற்பயிற்சி, உடற்கல்வி, யோகாசனம், மனநலம் குறித்த ஆய்வு நூல்களை இவர் எழுதி யுள்ளார்.

முதன்முதலாக விளையாட்டுத்துறை பற்றி ஆய்வு செய்து, சென்னைப் பல்கலைக் கழகத்தில் டாக்டர் பட்டம் பெற்றவர் இவர்.

விளையாட்டுக் களஞ்சியம் மாத இதழ் 1977 முதல் வெளியிட்டு, அதன் ஆசிரியராகவும் பணியாற்றி வந்ததா

விளையாட்டு இசைப் பாடல்கள் என்னும் ஒலி நாடாவை 1978-ஆம் ஆண்டு வெளியிட்டார்.

விளையாட்டுக்களின் பெருமையை உணர்த்தும் வகையில் ''ஓட்டப் பந்தயம்'' எனும் திரைப்படத்தை இயக்கியுள்ளார். இதன் கதை, வசனம், பாடல்கள், இசை, பின்னணிக்குரல், நடிப்பு, தயாரிப்பு முதலிய பொறுப்புக்களையும் ஏற்று திரையிட்டார்.

உடற்கல்வித் துறையில் சர்வதேச அளவில் சிறந்து விளங்கும் ஒருவருக்கு தமிழ்நாடு அளவிலே ''உடற்கல்வி கலைமாமணி'' என்ற விருதையும், ஒவ்வொரு பள்ளியிலும் சிறந்து விளங்கும் உடற்கல்வி ஆசிரியப் பெருமக்களுக்கு ''உடற்கல்வி ஜீவ ஜோதி'' என்ற விருதையும் வாங்கிப் பாராட்டி வந்தார்.

ஒலிம்பிக் பந்தயத்தின் கதை, விளையாட்டுக்களின் வரலாறும் வழிமுறைகளும், விளையாட்டுக்களின் கதைகள் முதலிய நூல்களுக்காக 3 முறை தேசிய விருது பெற்றுள்ளார்.

தமிழ்நாட்டுச் சடுகுடுப் பாடல்களும், சடுகுடு ஆட்டமும் என்னும் நூலுக்குத் தமிழக அரசின் பரிசு கிடைத்துள்ளது.

சென்னை அமைந்துள்ள ஒய்.எம்.சி.ஏ. கல்லூரியில் பேராசிரிய ராகவும், ஆய்வுத்துறைத் தலைவராகவும் பணியாற்றியுள்ளார்.

உலகப் பொதுமறை திருக்குறளுக்கு புதிய சிந்தனையுடன் (அறத்துப்பால் மட்டும்) திருக்குறள் புதிய உரை என்ற நூலையும் எழுதியுள்ளார்.



ஆசிரியரைப் பற்றி...

திருமூலர், திருவள்ளுவர், வள்ளலார் போன்றவர்களுக்குப் பிறகு தேகத்தின் தெய்வாம்சம் பற்றி மக்களிடையே மகிமையை வளர்க்கும் பணியை நாற்பது ஆண்டுகளாகச் செய்து வந்தார்.

எங்கும் தமிழ், எதிலும் தமிழ் என்ற கொள்கை யில் நம்பிக்கையுடைய இவர், எங்கும் முதல் எதிலும் முதல் என்பது போல பல அறிய காரியங்களை நிறைவேற்றித் தமிழ்த் தொண்டாற்றினார்.

சென்னைப் பல்கலைக் கழகம், அண்ணா மலைப் பல்கலைக் கழகம் போன்றவை நடத்திய ஓடுகளப் போட்டிகளில் வெற்ற வீரராகத் திகழ்ந்தவர்.

தான் பெற்ற வெற்றியும், புகழும் எல்லோரும் பெற வேண்டும் என்பதற்காக, ''விளையாட்டு இலக்கியத் துறை'' என்ற புதிய துறையை உருவாக்கி நூல்களை எழுதி வெளியிட்டார்.

முதன்முதலாக விளையாட்டுத் துறை இலக்கிய நூலை 1964-ஆம் ஆண்டு எழுதி முடித்த இவர், 2001 வரை இருநூறு நூல்களைப் படைத்திருக்கிறார்.

இதற்காக தான் வகித்து வந்த எல்லாப் பதவிகளையும் விட்டுவிட்டு முழுநேர எழுத்தாளராக வாழ்ந்தார்.

பதிப்பாளர்



1937-2001



டாக்டர்.எஸ். நவராஜ் செல்லையா அவர்கள் தனது மாணவர் பருவத்தில் சிறந்த விளையாட்டு வீரராகத் திகழ்ந்தவர். சென்னை பல்கலைக்கழக அளவில் மும்முறைத்தாண்டும் போட்டியில் சாதனையாளர். மழலையர் பள்ளி குழந்தைகள் முதல் ஆய்வறிஞர் பட்டம் பெற்ற மாணவர் வரை பாடம் நடத்திடும் வாய்ப்பு பெற்றவர்.

சென்னை பல்கலைக்கழக வரலாற்றில் விளையாட்டுத்துறையில் ஆய்வறிஞர் பட்டம் பெற்ற முதல் மாணவர்.

விளையாட்டுத்துறையில் அதிகமான நூல்களை எழுதி, தமிழ் இலக்கிய வளர்ச்சிக்கு துணை நின்றவர். எங்கும் தமிழ், எதிலும் தமிழ் என்பதில் அதிக ஈடுபாடு கொண்டவர்.

விளையாட்டுத்துறையை சார்ந்த 'விளையாட்டுக் களஞ்சியம்' மாத இதழை 25 ஆண்டுகள் தொடர்ந்து ஆசிரியர் பொறுப்பை ஏற்று வெளியிட்ட பெருமைக்குரிய மனிதர்.

விளையாட்டுக்களின் மேன்மையை சொல்லும் ஒலி நாடாக்களையும், 'ஓட்டப்பந்தயம்' என்னும் திரைப்படத்தையும் தயாரித்து, இயக்கி, நடித்து திரையிட்ட சாதனையாளர்.

மூன்று முறை தேசிய விருது பெற்றுள்ளார். ஒருமுறை தமிழ்நாடு அரசின் விருதையும் பெற்றுள்ளார்.

'திருக்குறள் புதிய உரை' என்னும் நூலில் திருக்குறள் (அறத்துப்பால் மட்டும்) ஒழுக்கம் பற்றி கூறும் உடலியல் நூல் என்னும் கருத்தை முதன்மையாகக் கொண்டு புத்துரைதந்து தமிழுக்கு தொண்டாற்றிய தமிழ்த்தொண்டர்.

ஆர். ஆடம் சாக்ரட்டீஸ்
பதிப்பாளர்.